مقدمه‌ای بر روشن‌بینی و

بیداری کندالینی

سوامی ساتیاناندا؛ برگردانِ جلال موسوی‌نسب

این کتاب حاوی مطالبی است که قبلاً در دو کتاب با نام‌های «کلید رهایی» و «چشم سوم» به چاپ رسیده است. کلید رهایی حاوی اسراری است که به‌صورت مکتوم بین پرتوجویانِ بیداری کندالینی مرسوم بوده است و برای پاک‌سازی جسم و روان می‌باشد. چشم سوم در ارتباط با روشن‌بینی و باز کردن چاکراهاست که مقدمه‌ای بر اتحاد نیروی بالفطره درونی است.



انتشارات فراروان

Satyananda Saraswati, Swami
ساتیاناندا ساراسواتی، سوامی، ۱۹۲۳-
مقدمه‌ای بر روشن‌بینی و بیداری کندالینی: تمرینات تانتریک برای پاکسازی جسم و روان/ نوشته سوامی ساتیاناندا؛ برگردان جلال موسوی‌نسب (آناندا جیوتی).ـ تهران: فراروان؛ ۱۳۷۷
[۲۱۳] ص.: مصور.ـ (فراروان؛ ۳۹. فرهنگنامه یوگا؛ ۷و۳)
ISBN 964-6135-17-X
فهرستنویسی بر اساس اطلاعات فیپا (فهرستنویسی پیش از انتشار).
این کتاب برگزیده‌ای از کتاب چشم سوم و کتاب کلید رهایی (مولاباندا) است.
۱. یوگا (فلسفه). ۲. یوگا (ورزش). ۳. یوگا (تانتریسم بودایی). الف. مبارکه‌ای موسوی‌نسب، جلال، ۱۳۰۲- ، مترجم. ب. عنوان. ج. عنوان: تمرینات تانتریک برای پاکسازی جسم و روان.
۲۲۵س ۹ی/B۱۳۲ ۱۸۱/۴۵
۱۳۷۷
کتابخانه ملی ایران
۷۷-۹۸۶۱م

مقدمه‌ای بر روشن‌بینی

و بیداری کُندالینی

نوشتهٔ سوامی ساتیاناندا، برگردانِ جلال موسوی‌نسب
حروف‌چینی مشیری، لیتوگرافی لادن، چاپ رامین
چاپ اول ۱۳۷۷، قطع وزیری، تیراژ ۱۰۰۰
قیمت: ۸۰۰۰ ریال

انتشارات فراروان: تهران، صندوق پستی: ۵۷۶۹ ـ ۱۴۱۵۵، تلفن: ۸۰۳۲۷۲۴
شابک ۹۶۴-۶۱۳۵-۱۷-X ISBN 964-6135-17-X

فهرست مطالب

اولین کتاب: کلید رهایی (مولاباندا)

بخش دوم: تمرینات

دومین کتاب: چشم سوم (آجناچاکرا)

به نام خدا

این طبیبان بدن دانشورند

بر سقام تو ز تو واقف‌ترند

رسم بر این است که مؤلف و مترجم، کتاب را با «پیش‌گفتار» یا «مقدمه» آغاز می‌نماید. و خوانندگان محترم هم محتویات کتاب را با معیارهای ذهنی ارزیابی کرده به انتخاب یا رد مطالب می‌پردازند؛ البته قبل از اینکه معیار سنجش ذهنی خود را ارزیابی کرده و به درست یا نادرست بودنش واقف شده باشند.

کتاب حاضر حاوی مطالبی است که قبلاً در دو کتاب جداگانه به نامهای کلید رهایی (جلد هفتم) و چشم سوم (جلد سوم) به چاپ رسیده و در این کتاب مطالب تکراری جلد سوم، که به طور مفصل در سایر مجلدات آورده شده حذف گردیده است.

کلید رهایی، حاوی اسراری است که به صورت مکتوم بین پرتوجویانِ بیداری کندالینی مرسوم بوده است و این تمرینات برای پاک‌سازی جسم و روان می‌باشد. کتاب دیگر یعنی چشم سوم، در ارتباط با روشن‌بینی است و در این مورد سوامی ساتیاناندا طی جلسات درس و بحثِ کلاسیک، مفصلاً چشم سوم و تمرینات باز کردن چاکراها را که مقدمه‌ای است بر اتحاد نیروی بالفطره درونی، برای استادان و معلمین یوگا شرح داده است و شما نیز با مطالعه کتاب به نقد مباحث خواهید پرداخت.

لذا به منظور جلوگیری از هر نوع جدال ذهنی و گله و شکایت از مشکلات، که همه بدان واقف‌اند، موضوع پیش‌گفتار را به خواننده محول می‌نمایم تا پس از مطالعه کامل کتاب، خود با معیارهای ذهنی‌اش بر کرسی قضاوت و عمل بنشیند و پیش‌گفتاری فراخور حال و پسند خویش تهیه نماید.

ضمناً به‌جاست که از حمایت و همکاری پرتوجو علی‌رضا ابراهیمی، که نمونه‌یی علاقه‌مند به یوگا در جهت تأمین سلامت می‌باشد به خاطر همکاری‌هایش سپاسگزار بوده و برایش آرزوی به‌روزی داشته‌باشیم.

مهر ۱۳۷۷

جلال موسوی‌نسب

سوامی ساتیاناندا ساراسواتی

سوامی ساراسواتی در دهکده یا شهر کوچکی به‌نام ال‌مورا (ALMORA) در کوهپایهٔ هیمالیا، تولد یافت. او در سن شش‌سالگی اولین تجربه روحی را کسب کرد و در اوان جوانی قدرتهای بارزی را از خود نشان داد. معلمین زیادی که به هیمالیا سفر می‌کردند در مسیر خود از دهکده مزبور عبور می‌کردند و پس از دیدن ساتیاناندا، او را مورد تحسین قرار می‌دادند و وی را برای نیل به تعالی روحی تشویق می‌نمودند تا اینکه یك حس قوی و گیانا (معرفت‌خواهی) که برای شخص جوانی چون او لازم بود به‌وجود آمد.

سوامی پس از گذشت ۱۹ سال به منظور جستجوی گرو و استاد، موطن خود را ترك کرد و به ریشی‌کش رفت و به ملاقات استاد بزرگ شیواناندا نایل گردید و ۱۲ سال دامن همت به کمر زد و بی‌ریا خدمت استاد نمود و توانست در حدی که استاد روحی مقرر داشته بود وقت خود را در کارمایوگا صرف کند. او به‌اندازه چهار نفر کار می‌کرد، درواقع او چهار مرد بود، او چون یك حواری ایده‌آل از بامداد تا پاسی از شب با شور و شوق فراوان کار می‌کرد و به کسب تجربه می‌پرداخت. کارش را از نظافت تا مدیریت اشرام ادامه داد و طی این مدت تنها لذت او خدمت به پیرو استادش بود.

او نبوغ ذاتی داشت و از سوی شیواناندا به‌عنوان یك شخص برجسته معرفی گردید معذالك از ماندن در اشرام و مطالعاتش در آنجا، آموزشی در حد انتظار خود کسب نکرد. او تنها دستورات استاد را با ایمان دنبال می‌کرد. شیواناندا می‌گفت: سخت کار کن، خالص خواهی شد. و شما اجباری ندارید که روشنایی بیاورید، روشنایی از درون متبلور می‌شود و این آن چیزی است که با سخت‌کوشی حاصل شد.

او با نیل به روشنایی درونی مفتخر به کسب رموز و اسرار روحی گردید و از آن زمان، یك شخصیت بزرگ در هاتایوگا، تانترا و کندالینی یوگا به‌شمار می‌رود.

ساتیاناندا بعد از ۱۲ سال به دستور استاد، به زندگی سانیاسی روی آورد و به مدت ۸ سال به جستجو در سراسر هند، افغانستان، برمه، نپال و سیلان پرداخت. طی این مسافرتها توفیق یافت که به زیارت تعداد کثیری از شخصیتهای برجسته یوگا نایل شود. آنگاه به‌خاطر بهبود رنج بشر، خلوت‌نشینی پیشه کرد و همّ خود را مصروف پیدا کردن راههای تکامل و رده‌بندی یوگا نمود.

در سال ۱۹۶۳ میلادی حرکت بین المللی یوگا را طراحی کرد و به دعوت عام پرداخت. زمانی که در منگر، یکی از شهرهای ایالت بیحار، سکونت اختیار نمود دعوت او در جهت یوگای جهانی مورد استقبال واقع شد.

ساتیاناندا با ایجاد گانگا اشرام موقعیت خود را تثبیت نمود و به منظور کمك به مردمان بیشتر برای درك فضایل روحی، مدرسه یوگا را به نام «بیحار اسکول یوگا» تأسیس کرد.

طولی نکشید که دانش‌پژوهان از سراسر هند و کشورهای دیگر به مدرسه مزبور پیوستند و در زمان کوتاهی تکنیك‌های او در سرتاسر جهان پخش گردید.

در سال ۱۹۶۸ میلادی به‌منظور نشر سیستم و تمرینات تاریخی یوگا در سطح جهان و در بین ملیتهای مختلف که مذهب و رسوم متفاوت دارند، به یك سفر تبلیغی پرداخت و توفیق یافت که چهره‌ای درخشان از خود در هر اقلیمی بجای گذارد و به عنوان بلندپایه‌ترین مقام روحی و آگاه‌ترین فرد در علوم یوگا و تانترا معرفی گردد. او توفیق یافت که میلیونها نفر از سکنه جهان را با یوگا آشنا سازد و هدایتِ جویندگان حقیقت و شیفتگان راه و رسم روحی را به‌عهده گیرد و الهام‌بخش اشرام و مراکز انتقال فرهنگ یوگا گردد.

ساتیاناندا در بیست سال اخیر، عمر خود را صرف گردشهای تبلیغی در سراسر جهان و هند و سکونت در منگر کرده است.

از سال ۱۹۸۴ توفیق ایجاد دو مؤسسه مستقل با همکاری بیحار اسکول را بدست آورد.

«مؤسسه شیواناندامات» به منظور بزرگداشت پیر بزرگ سوامی‌جی شیواناندا تأسیس گردید. این مؤسسه با اشاعه فرهنگ یوگا به تعاون و همکاری با داوطلبین یوگا می‌پردازد و سعی آن بر این است که به افراد کم‌درآمد که مشغول تحصیل یوگا هستند کمك کند و با انجام برنامه‌های خاص در جامعه با فقر و بی‌فرهنگی مبارزه نماید.

از خدمات دیگر مؤسسه شیواناندامات کمکهای درمانی رایگان، آبرسانی به مزارع روستایی روستاییان کم‌درآمد و. . . است.

دومین مؤسسه، به نام «مؤسسه تحقیقاتی یوگا» پایه‌گذاری گردید. این مؤسسه که به کمك

استادان یوگا و دانشمندان کشورهای مختلف اداره می‌شود، وظیفه دارد که در حوزه علوم پیشرفته جدید تحقیقات کافی و وافی در زمینه تکنیک‌های یوگا و تانتریک باستانی بنماید و تجارب خود را در اختیار مردم جهان بگذارد. مؤسسه، کتابخانه، معظم و بزرگی را ایجاد کرده که هرگونه اثر تحقیقی درباره یوگا و تانترا به آن مرکز منتقل و حفظ و نگهداری می‌شود. این مؤسسه به لحاظ همکاری دانشمندان علوم مختلف تحولی را در یوگا و تانتریک به‌وجود آورده، به تصفیه ناخالصی‌ها دست زده است و روشهایی را متناسب با موقعیت کنونی مردم جهان و بر پایه اصول نوین علمی ارائه داده و می‌دهد. از اینرو نقطه‌نظرات این مؤسسه برای تمام اشرام‌ها و متخصصین حکم سند معتبر و قابل احترام و اجرا را پیدا کرده است.

کتاب نخست:

کلید رهایی (مولاباندا)

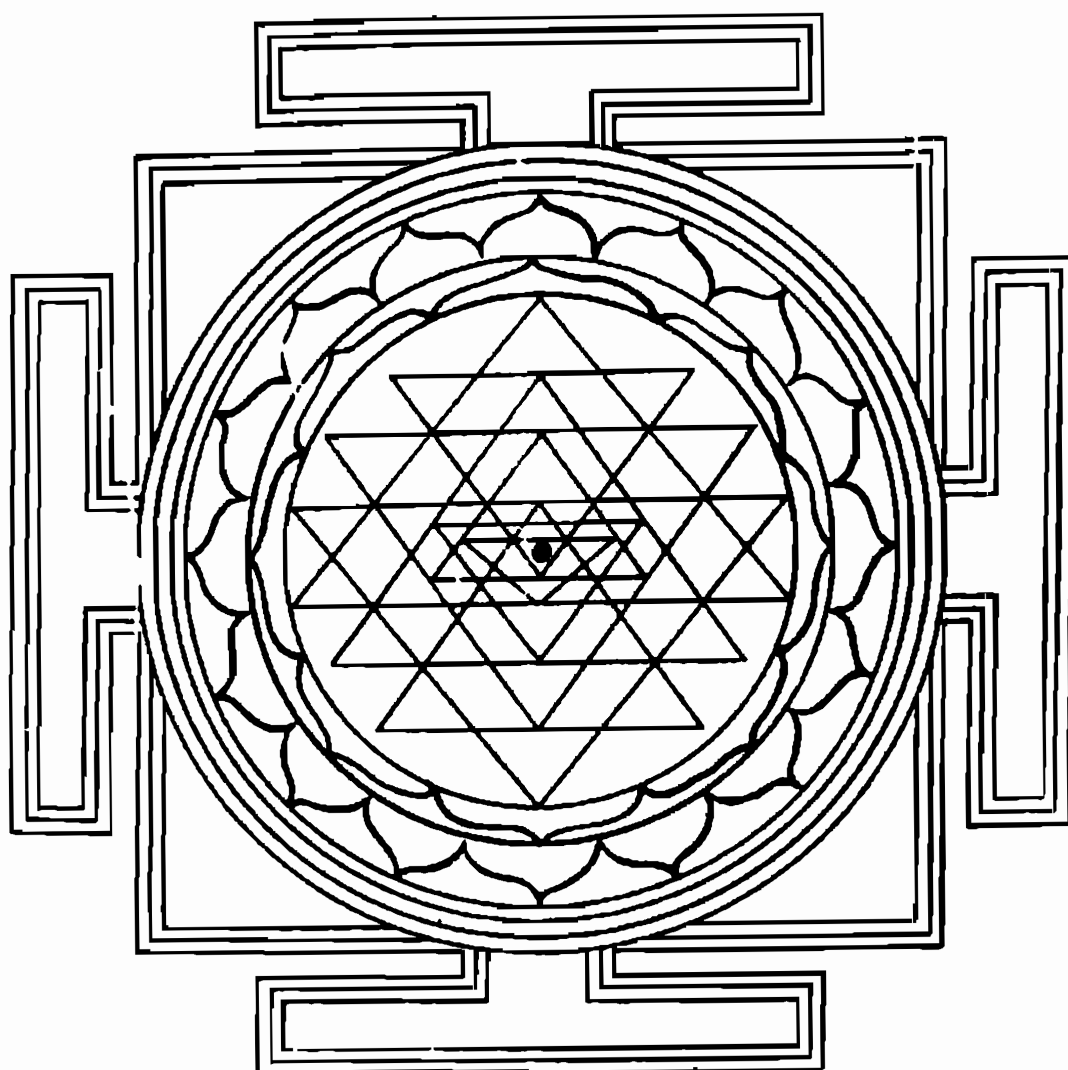
پیشگفتار

یانترا

یانتراها اشکال مختلف هندسی هستند که در تمرکز و مدیتیشن برای رفتن به عمق مورد استفاده قرار می‌گیرند.

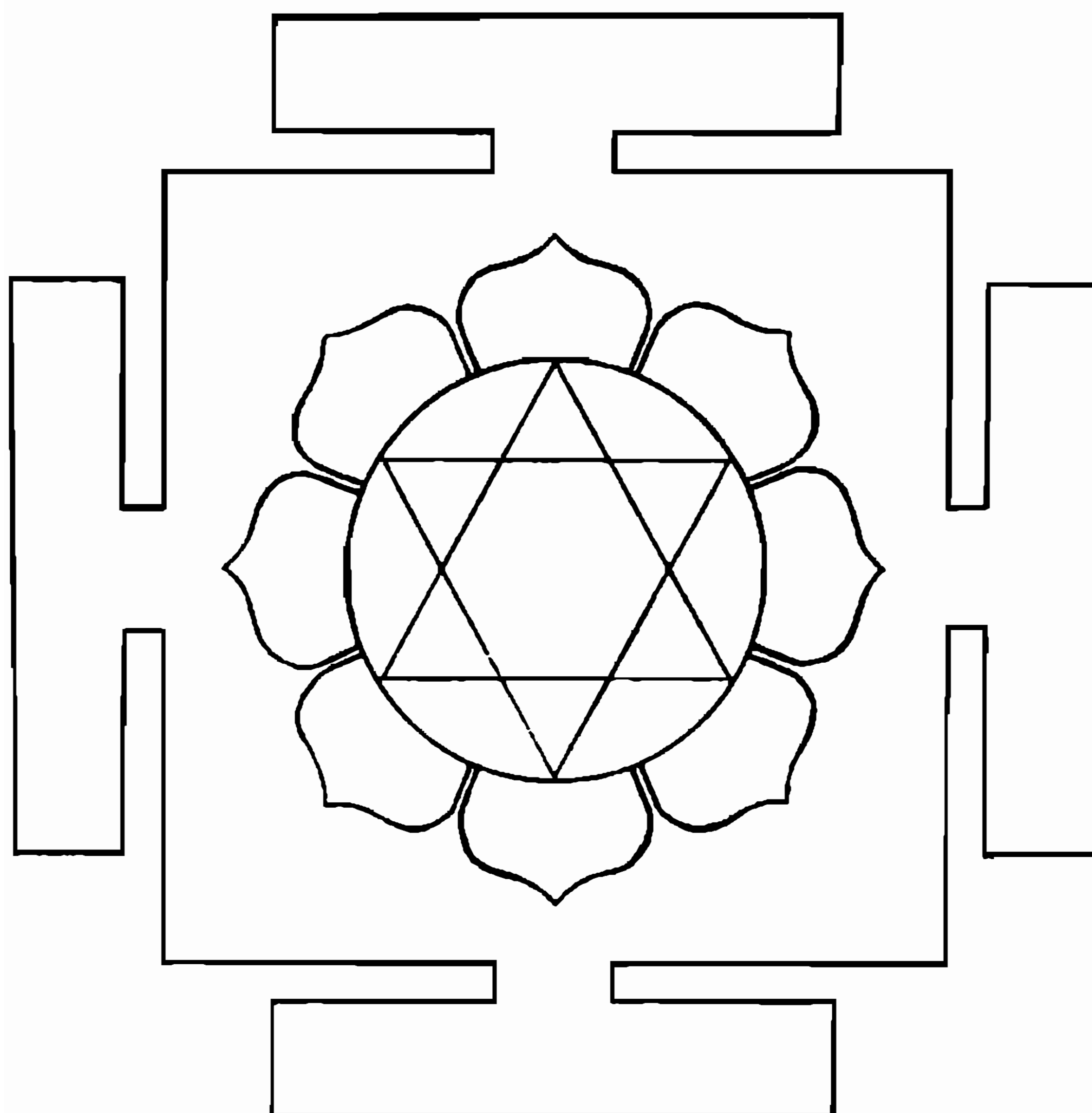
یک یانترا شکل قدرتمندی از ماندالا است که می‌تواند به نحو موثر انسان را به مشاهده طبیعت هدایت کند . در اصطلاح زبان سانسکریت کلمه یانترا به مفهوم توصیف کننده تمام ماندالاها (اشکال) هستند.

Shree Yantra شری یانترا



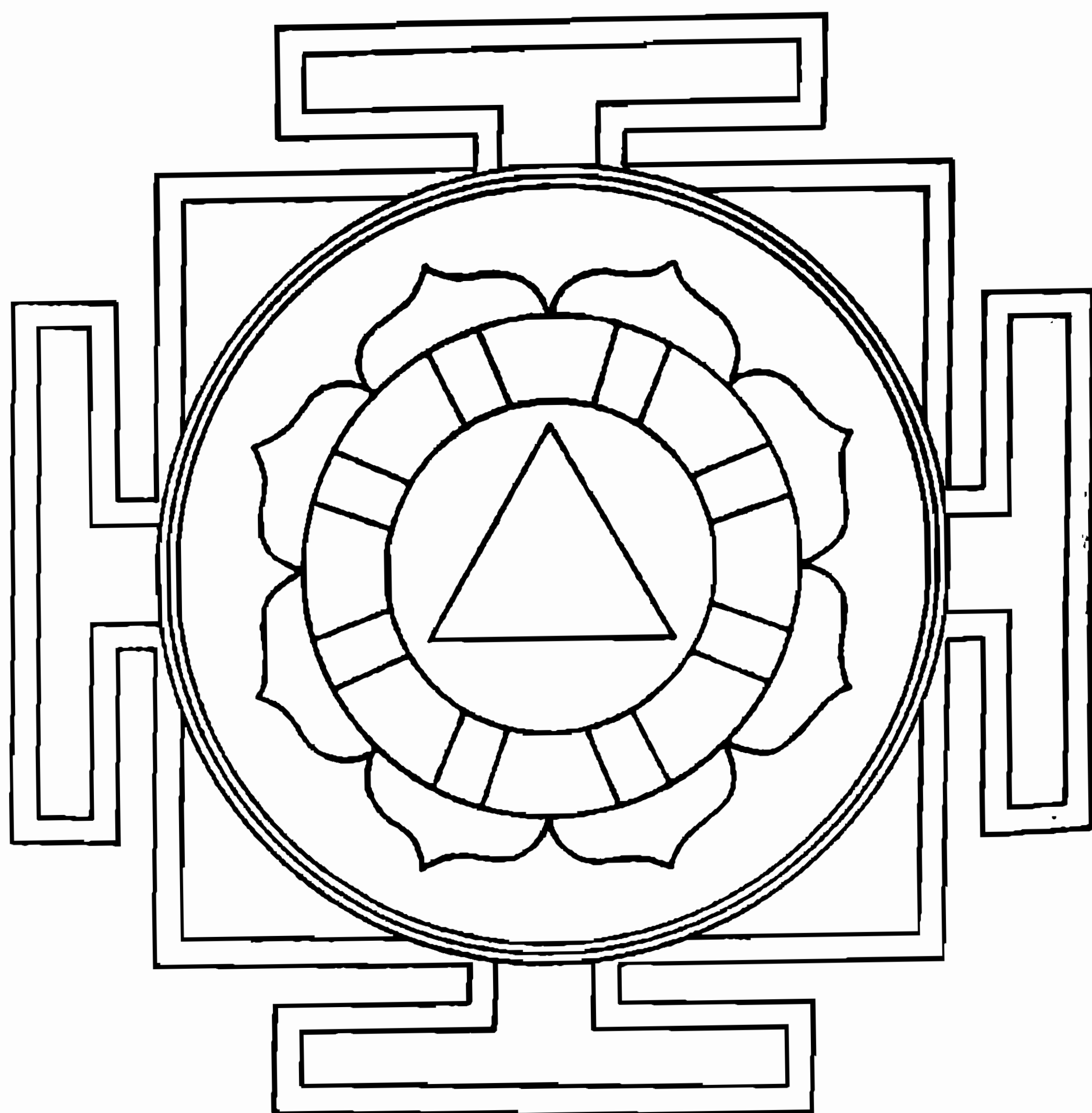
شیوا یانترا

Shiva Yantra



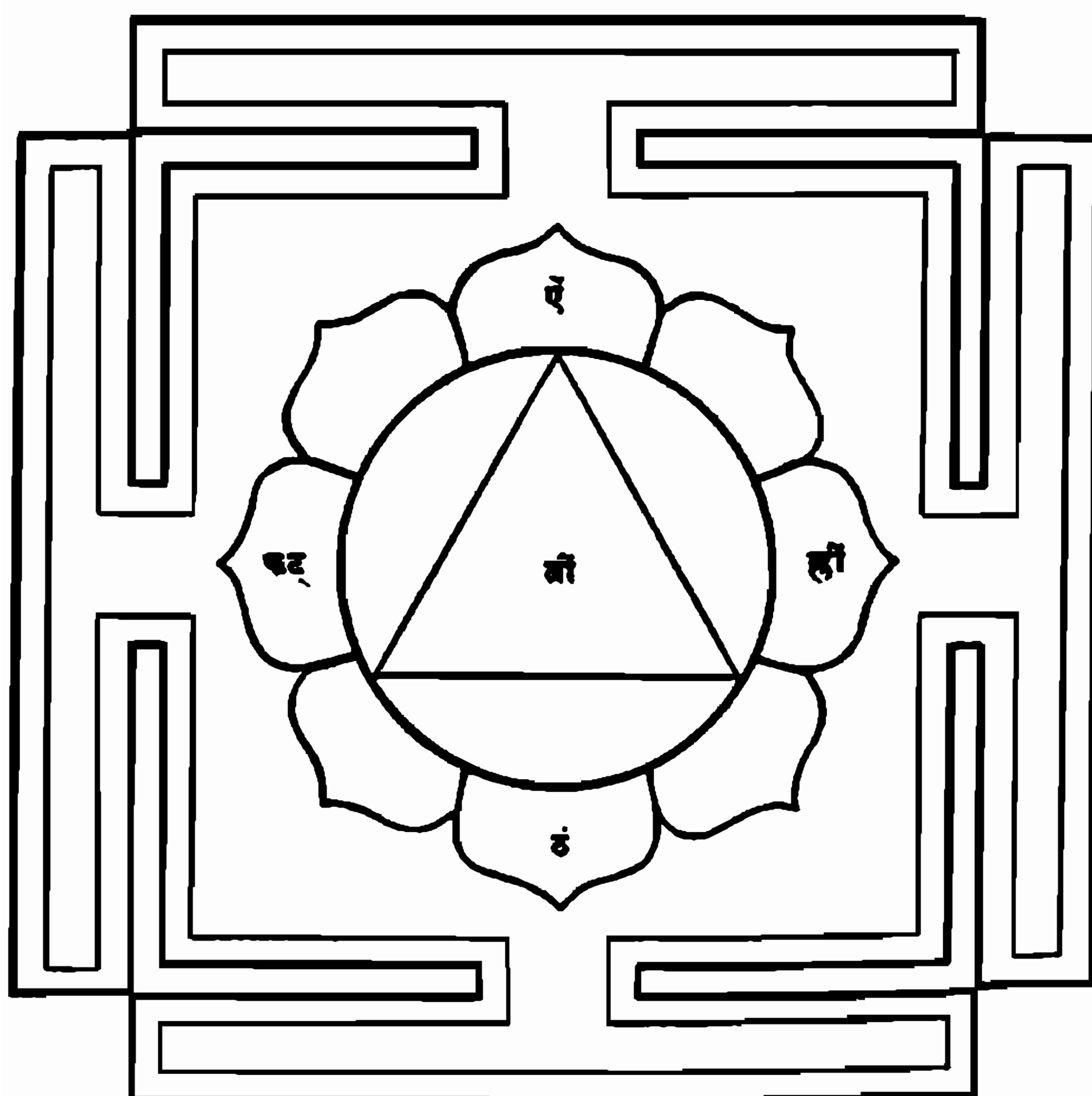
راج یانترا

Yantra Raj



تارایانترا

Tara Yantra



بخش اول

فصل اول

مول باندا
سه باندا‌ها

جالاندابانداها[1]، اودیاناباندا‌ها و مولاباندا‌ها، به‌ترتیب در گلو[2]، شکم[3] و عجان قرار گرفته‌اند. اگر تمرینات مربوط به این سه قسمت بدن تداوم یابند، دیگر ترس از مرگ معنی نخواهد داشت. با تمرین این سه‌باندا‌ها، کندالینی خفته بیدار می‌شود و در سوشومنا قرار می‌گیرد و تنفس آرام می‌گردد. با شکل گرفتن این سه‌باندا‌ها، عمل دم و بازدم متوقف می‌شوند و حواس تصفیه می‌گردند و روشنائی اتفاق می‌افتد. من آن دانشی را دعا می‌کنم که در حبس دم (کمباهاکا) سکونت دارد.

یوگاتراوالی: سوترای ۵-۶-۸

لغت Bandha (نباید با لغات: Bandh و Bandhana که معنای مشابه دارند اشتباه شود) به‌صورت‌های مختلفی معنا شده است. یك لغت‌نامه سانسکریت واژه باندا‌ها را به شرح زیر معنی می‌کند:

اجباری، اتصال یك باند، گره، دربند کردن، زنجیر، قید و . . .

۱ ـ قفل کردن BANDHA
۲ ـ گلو JALANDHARA
۳ ـ مولا MOOLA عجان

بانداها در مقام مقایسه، شبیه پل بر بستر یا جریان رودخانه تعریف شده است:

ساختمان یك پل بر روی رودخانه یا بر روی دریا که می تواند به‌صورت استعاره به گردونه‌ای برای عبور از اقیانوس سام‌سارا SAMSARA [۲] و رسیدن به ساحل آزادی تشبیه گردد به‌عبارت دیگر عبور از جهان مادی و رسیدن به روشنائی، آزادی و خلاقیت از طیب خاطر.

بانداها به چهار دسته تقسیم می شود:

۱ـ مولا، ۲ـ اودیانا، ۳ـ جالاندا ۴ـ مهابانداها که ترکیبی است از سه بانداهای.

نخست چگونه ممکن است تنها چهارتمرین ازصدهاآسانا، پرانایام، مودراها و اشکال مختلف آنها مهمتر و مؤثرتر باشد؟ بطور سنتی یك پرتوجوی روحانی ابتدا این تمرینات را به‌طور سری از تعلیم‌دهنده خود دریافت می کرده است لذا باید ابتدا تخصص لازم را در انجام آساناهای مشکل و پرانایام پیچیده بدست می آورده و در انجام مودراها مهارت می یافته است. مجموع این تعالیم نشان‌دهنده آن است که این تمرینات مورد احترام تعلیم‌دهندگان و تمرین کنندگان یوگا بوده است.

مولابانداها در سطح فیزیکی بدن، انقباض آگاهانه و ارادی عضلات ناحیه عجان در مردان و ناحیه دهانه رحم در زنان است. اودیانابانداها انقباض شبکه خورشیدی در سطح شکم و جالابانداها انقباض ناحیه گلو می باشد.

مفهوم قفل کردن

در نوشته‌های معاصر یوگا، بانداها تنها به‌مفهوم قفل کردن آمده است، اما بواقع بانداها بیان‌کننده نوعی تضاد است زیرا وقتی که ماهیچه‌ای در سطح فیزیکی بدن انقباض پیدا می کند، در سطح ذهن و بدن پرانیك جریانی از باز شدن قفلها بوجود می آید.

اغلب روشهای مدرن درمان از طریق وانهادگی ماهیچه‌ها نشان می دهند که

باوجود مجموع انقباضها و انبساطهای سیستماتیك در ماهیچه‌های بدن، انسان به یك وانهادگی کامل فیزیکی و ذهنی نیاز دارد. بنابراین برای ازبین بردن تنش روحی و جسمی، مؤثرترین کار این است که ابتدا بیاموزیم به‌طور آگاهانه و ارادی تنشهای موجود در بدن را به‌صورت انقباضات انتخابی افزایش دهیم. این نظریه مصداق تمرین بانداها است.

بانداها* نیز به طریق مشابهی عمل می‌کنند و بر بدن فیزیکی و کالبد پرانیك و ذهن و روح و بدن هاله‌ای اثر می‌گذارند. این تمرینات شعاع وسیعتری دارند زیرا با مراکز انرژی در مغز و نخاع و ستون فقرات مربوط می‌شوند، در نتیجه بانداها فعالتر و سریعتر از تمرینات عادی که انقباض ماهیچه‌ای دست و پا را درپی دارند، می‌کنند.

مکانیزم بانداها

بانداها موجب منقبض شدن یا فشار وارد شدن به ماهیچه‌ها می‌شود. در بدن سه باندها وجود دارد که سه گروه اصلی ماهیچه‌ای را دربرمی‌گیرند: ماهیچه‌های عجان، ماهیچه‌های سطح شکم و ماهیچه‌های گلو. منقبض شدن این ماهیچه‌ها بر روی سیستم‌های عصبی، جریان خون، تنفس، غدد مترشحه و سیستم انرژی اثر دارد. وقتی که یك ماهیچه منقبض می‌شود یك پیام عصبی به مغز مخلبره می‌گردد که یك مدار و مراکز عصبی را تحریك می‌کند. این به‌نوبه خود بر حالت اگاهی ما تأثیر می‌نهد. در مقابل این حالت تحریك‌پذیری، مغز پاسخها را با محرکهای گرفته شده منطبق می‌نماید. برای مثال مولابانداها (انقباض عجان) هم سیستم موتوری حواس را و هم سیستم عصبی خودکار بدن را در ناحیه عجان تحریك می‌کند. وقتی مولابانداها انجام می‌شود سطح پرویك تحریك می‌گردد. این تحریك سیستم

* باندا‌ها (BANDHA) = قفل کردن، یك کلمه مفرد در زبان هندوست و براساس قواعد زبان فارسی برای جمع بستن آن باید پسوند «ها» به آن اضافه شود. اما این کار باتوجه به «ها» آخر کلمه ترکیب ناآشنائی را بوجود می‌آورد که تلفظ آن نیز دشوار است. از اینرو ما این کلمه را هم به صورت مفرد و هم به صورت جمع استفاده کرده‌ایم و برای تمیز این دو حالت، توجه خواننده گرامی را به فعل جمله جلب می‌کنیم. (مترجم)

پاراسمپاتیك را که از قسمت پرویك نخاع خارج می‌شود فعال می‌کند. عصبهای پاراسمپاتیك از قسمت گلو و پرویك خارج می‌شوند درحالی که عصبهای سمپاتیك از قسمت بالائی پشت ستون فقرات و پائین آن بیرون می‌آیند. به‌طور تجربی ثابت شده است که انجام دادن بانداها فعالیت عصبهای پاراسمپاتیك را تشدید می‌کند و آثار زیر را درپی دارد:

ضربان قلب، ضربان تنفس، کاهش فشار خون (در افرادی که فشار خون آنها عادی است)، حس کلی وانهادگی و استراحت با تحریك اعصاب سمپاتیك در مولابانـدا امـا در سطح خیلی پائین، تحریك دو سیستم عصبی سمپاتیك و پاراسمپاتیك (به این دو سیستم عصبی، تعادل دوباره می‌بخشد) و تنظیم هیپوتالاموس که مسئول سیستم ایندوکرین است و اطلاعات را به تمام سیستم عاطفی و کرتکس مغز منتقل می‌کند.

اودیاناباندا‌ها (انقباض عضلات شکم) بر اندامهای جهاز هاضمه، غدد فوق کلیوی و کلیه‌ها و بیشتر از همه بر شبکه خورشیدی فشار وارد می‌سازد. تمرکز آگاهانه بر معده سبب می‌شود که آن تحت فشار و انقباض قرار گرفته و در حالت انبساط سیلی از انرژی را در شکم و سینه ایجاد نماید. این انرژی دارای خواص درمانی و شفابخش است و به‌طور فزاینده در بهبودی و کسب سلامتی تأثیر دارد. اودیاناباندا سیستم عصبی سمپاتیك را منظم می‌کند و آن را فعالتر می‌نماید و ما را قادر می‌سازد که بر سیستم اعصاب سمپاتیك خود کنترل پیدا کنیم به‌نحوی که در شرایط نامساعد مانع از فعالیت آن بشویم و بدین ترتیب از آثار اضطراب و بیماریهائی که ریشه روانی دارند جلوگیری کنیم.

جالاندارابندا، انقباض گلو، گردن و نخاع و همچنین مغز را می‌کشد وقتی گردن به جلو خم می‌شود (قفل چانه به قفسه سینه) بر روی غده تیروئید، غده پاراتیروئید و غده تیموس اثر می‌گذارد و همزمان ناحیه سمپاتیك ستون فقرات بصل‌النخاع را که در قسمت تحتانی مغز و بالای ستون فقرات است تحریك می‌نماید و در تنظیم ضربان قلب، تنفس، فشارخون وغیره اثر مثبت دارد و بر سینوس‌های کاروتید که به‌نوبه خود به پائین آوردن فشار خون کمك می‌کند فشار می‌آورد، در نتیجه

شخص با پائین آمدن نوسان سمپاتیک‌اش به یك احساس آرامش و وانهادگی کامل می رسد و بهبودی کلی بدست می آورد.

اثر تمرین بانداها در ماهیچه‌ها و ارگانهای داخلی مانند اثر یك ماساژدهنده است و به سبب افزایش خون در این نواحی، کلاً به تصفیه بدن کمك می شود. علاوه بر آن بر غدد آندوکرین تأثیر می گذارد و باتوجه به نزدیکی این غدد با چاکراها، یکی دیگر از اثرات طبیعی تمرینها، اثرگذاری بر چاکراهاست. وقتی چاکراها تحریك می شوند بر روی ارگانیزم مؤثر واقع شده و آن را با یك انرژی حیات‌بخش، حیات جدید می بخشند.

اثرات فیزیکی بانداها

اجرای بانداها در رابطه با پرانایام (کنترل تنفس) بر روی تمام قسمتهای بدن تأثیراتی به شرح زیر دارد:

۱ ـ آنها اعمال سیستم ایندوکرین را منظم و هم‌آهنگ می کنند. جالانداباندها اثر مستقیمی بر غده هیپوفیز، صنوبری، تیروئید، پاراتیروئید، تیموس دارد. اودیاناباندها اثر مستقیم بر غده فوق‌کلیوی، لوزالمعده می گذارد. مولاباندها اثر مستقیم بر غدد جنسی و میان دوراهی گردنه‌های بدن (که گفته شده است به غدد ایندوکرین ارتباط دارد) و همچنین بر روی مغز و غدد آن می گذارد.

۲ ـ به‌علت اثر مستقیم بانداها بر روی غدد ایندوکرین، بین ریتم‌های بدن هماهنگی ایجاد می شود. به‌عنوان مثال مولاباندها و اودیانا در تنظیم عادات ماهانه فوق العاده مفیدند.

۳ـ وقتی باندها بطور صحیح اجرا شوند نسبت تنفس را پایین می آورند و موجب آرامش و وانهادگی می گردند.

۴ـ کاهش فشار خون و ضربان قلب.

۵ـ امواج آلفای مغز را که نشانه آرامش هستند افزایش می دهد در نتیجه فعالیت‌های عصبی کاهش می یابند.

۶ـ کاهش فعالیت سمپاتیك در بدن که نشانه‌ای است از آرامش و وانهادگی.

۷- مدارهای عصبی و مغشوش یا منقطع مغز دوباره نظم یافته و در نتیجه مغز به حالت اولیه برمی‌گردد.

۸- سیستم دستگاه گوارش و هاضمه بر اثر فشارهایی که تحمل می‌کند و ماساژ داده می‌شود قوی شده به حالت طبیعی خود برمی‌گردد.

۹- هماهنگی در فعالیت سیستم تناسلی و ادراری، در نتیجه واکنش سیستم عصبی به‌وقوع می‌پیوندد.

اثرات پرانیک بانداها

هرکدام از بانداها با رنگ مخصوصی از پرانا ترکیب می‌شوند. گفته شده است که بانداها با بعضی از نقاط عصبی و غدد آندوکرین در سطح فیزیکی و مراکز چاکراها در بدن پرانیك رابطه دوجانبه دارند:

مولاداهـا را در ناحیه عجـان، سوادهیـستانا در پروستات، مانی‌پورا در شبکه خورشیدی، آنـاهـاتـا در شبکـه قلب، ویشـودهی در ناحیه گلو و حنجـره، آجناچاکراوساهاسرارا در غدد صنوبری (هیپوفیز).

سه بانداهای موجود در بدن با سه چاکرا از شش چاکرای ستون فقرات به شرح زیر ارتباط مستقیم دارند:

مولابانداها با مولاداهاراچاکرا، اودیانابانداها با مانی‌پوراچاکرا، جالاندابانداها با ویشودهی چاکرا. هریك از این موقعیتهای فیزیکی و پرانیکی از نظر عصب‌شناسی به یك قرینه در ستون فقرات و مغز و در نتیجه ذهن مرتبط می‌شوند. انقباض و تحریك در سطح فیزیکی بدن، وظایف خفته را در ذهن و مغز فعال می‌کند و بیدار می‌سازد که این حالت معمولاً در ذهن توسعه یافته وجود دارد. بنابراین مهارت در بانداها موجب می‌شود که نیروهای خفته به‌حد بالای ادارك دست یابند.

جنبه‌های فیزیکی: شناخت غدد و اعصاب مربوط به سه بانداها درك می‌شوند زمانی که سپاسگزاری کنیم از حقیقتی که بدن یك ترکیب پیچیده‌ای است متشکل از حوزه‌هـای متـنوع سیـستم انـرژی که بر سطح انرژی در مقعد بنام پرانا استوار شده است. گرچـه آنهـا انعکـاس وسیع از یك طبیعت مثبت دارند اما تأثیر عمده و اصلی آنها بر روی

تمام سیستم بدن از سطح پرانیك ناشی می‌گردد.

براساس عقاید فلسفی ازوتریك (ESOTERIC) جریانهای معکوس «پرانا» «آپانا» (APANA) اشاره‌ای هستند که آگاهی انسان را به سطوح پائین و عنصر زمین راهنمائی می‌کنند. به‌عنوان مثال، منشأ ارضای تمایلات جنسی، آزادی، سستی، بی‌علاقگی و بی‌تفاوتی، تنبلی و نظایر آن، مولاداهارا است. این مکتب فلسفی اعتقاد دارد که ماهیت و طبیعت اولیه بشر خداگونه است و برای درك درست علت اولیه و تشخیص مجدد، بشر باید آگاهی خود را دوباره توجیه نماید. در این مرحله، نقش سه‌باندا‌ها بخصوص مولاباندا‌ها این است که با متوقف کردن نزول حرکت آگاهی به مولاداهارا آن را مجدداً به طرف چاکراهای بالا صعود دهد.

یك قیاس مفید به‌منظور کمك کردن به ادراك و فهم و شناخت بهتر سه باندا‌ها آن است که آنها را به قفل کردن یا نیروی بازدارنده دیواره یك سد تشبیه کنیم. انرژی (فیزیکی، روانی، روحی) را که در محل انقباض یا تمرکز حاصل می‌شود می‌توان با کنترل ارادی در جهت انجام کارهای مفید هدایت کرد. خاصیت این نواحی این است که دارای نیروی تازه و زنده هستند و توانائی دارند که از عدم تعادل در سیستم‌های فیزیکی پیشگیری کنند.

به‌منظور ادراك بیشتر سه باندا‌های موجود در بدن ضرورت دارد که با وسعت نظر تنها به دید قفل یا مانع به آنها ننگریم زیرا درواقع سه باندا‌ها برطرف‌کننده قفل یا موانع به‌گونه ناخالصی‌ های فیزیکی و روانی هستند. در متون مقدس، فلسفه وجود گره‌های روحی موجود در مولاداهارا، اناهاتا و آگناچاکرا پیش‌بینی شده است.

گراندیس نشان می‌دهد که عقده روانی مانعی است در آگاهی بشر نسبت به خودش در سطوح مختلف شعور. عقده‌ها تصویر ماهیت اولیه انسان را تیره می‌سازند به‌طور سنتی باندا‌ها مؤثرترین وسیله بازگشائی این گره‌ها یا رفع موانعی که به‌عنوان تنش عصبی، اضطرابات، فشارها و تضادهای حل‌نشده شناخته می‌شوند محسوب می‌گردند و بدین ترتیب با انجام آنها این امکان را می‌یابیم که ماهیت واقعی خود را کشف کنیم. در این وضعیت نیروی حاصل از باندا‌ها مانند فشار متراکم در یك لوله است.

تصور کنید یك قطعه لوله را که به صورت عمودی بر روی زمین تکیه دارد. این لوله نمایانگر نادی‌سوشومنا است (کانال اصلی انتقال انرژی پرانیك در ستون فقرات).

۱ـ مولاباندا‌ها وسیله مسدودکننده قسمت پائین لوله محسوب می‌شود و بدین ترتیب از خروج پرانا جلوگیری می‌کند و با تحریك انرژی در مولاداهارا سبب می‌شود که کندالینی شاکتی بیدار شود.

۲ـ قفل چانه، قسمت بالای لوله را مسدود می‌کند، و به این ترتیب پرانا در داخل لوله قفل می‌شود.

۳ـ اودیانـابـانـداهـا، مهاباندا‌ها را کامل می‌سازد و همچنین فشار پرانیك را موجب می‌شود. تحریك شبکه خورشیدی (مانی‌پورا) این لوله بسته را منبسط می‌کند.

بدین ترتیب وقتی مهاباندا‌ها اجراء می‌گردد، پرانا در سوشومنا تحت فشار قرار می‌گیرد. موانع یا قفلها از خروج آن از طرفین بالا و پائین به‌طور همزمان جلوگیری کرده تولید انرژی می‌نمایند. رها ساختن باندا‌ها، پرانا را در تمام بدن جاری می‌کند و از آنجا که پرانا یك انرژی زنده و حیات‌بخش است، بدن وانهاده شده منظم می‌شود و نیروی جوانی را ازسر می‌گیرد. در این موقع می‌توان هم‌گره روانی را باز کرد و هم بدان نفوذ نمود. در چنین موقعیتی هوشیاری می‌تواند توسعه یابد.

باندا‌ها و هوشیاری

براساس متون مقدس یوگا، کنترل ماهیچه‌ها و اعصاب، تنفس را کنترل می‌کند. کنترل تنفس آگاهی را کنترل می‌کند. یکی از اهداف باندا‌ها توسعه کنترل تنفس است و بدینگونه آنها وسیله‌ای هستند برای توسعه دانش و کنترل فوق آگاهی.
ریتم تنفس و عمق آن بر چگونگی حالات آگاهی، بیماری، اتمسفر مزاج، افکار، تمرینات، هیجانات اثر می‌گذارد.

تحقیقات نشان می‌دهند که در حالت هیجان و ترس، ریتم تنفس کوتاه و کم‌عمق می‌شود. در حالت وانهادگی کامل تنفس طولانی و عمیق است.

موقعی که باندا‌ها با ترکیب پرانایام شکل می‌گیرند، انقباض عضلانی همزمان با کمباهاك (حبس دم) رخ می‌دهد، قفل بدن یا انقباض ظاهر می‌شود، همزمان تنفس تقریباً متوقف می‌گردد یا از حرکت بازمی‌ماند در نتیجه وجدان آگاه بازمی‌ایستد و نیز جریان مخالف دم و بازدم، تولد و مرگ، خوشی و رنج، سود و ضرر را متوقف می‌کند. از طریق تکامل باندا‌ها، یوگی‌ها می‌توانند خود را از درون برای ابد قفل کنند. حرکت و دگرگونی با ازدست دادن قدرتهای ارادی و آگاهی، جدای از دوگانگی وجود، از درون با آگاهی کیهانی به وحدت می‌رسد.

به‌عنوان مثال، باندا‌ها‌پراتی‌هارا (بیرون کشیدن حواس) را کامل می‌کند یا تحریك می‌نماید و اینها فنون اولیه مدیتیشن هستند. بدین ترتیب ما می‌فهمیم که باندا‌ها سبب تقویت و فعال شدن سکون و نگهداری، ماهیچه‌ها، تنفس، احساس، فکر و هوشیاری می‌شوند. یوگی با کسب قدرت حبس آگاهی، آماده برای تولد دوباره روحی و بیداری کندالینی است. در این هنگام از باندا‌ها به‌عنوان یك مکانیسم ماشه‌ای برای فعال کردن نیروی قدرتمند نهفته در پایین مبداء ستون فقرات استفاده می‌شود. باندا‌ها در درون این رده‌بندی قرار می‌گیرند و ما می‌توانیم آنها را تحت گروه کریاوکندالینی یوگا دسته‌بندی کنیم. همانطور که بطور سیستماتیك وسیله سوامی ساتیانانداساراسواتی در استان بیحار در مؤسسه تحقیقاتی یوگا در منگر تدریس می‌شود.

فصل دوم

مولابانداها

در زبان سانسکریت واژه مولابانداها مرکب از دو جزء است. جزء اول «مولا» به معانی ، ریشه، منبع ، سبب ، پایه ، پایین‌ترین قسمت، ستون و جزء دوم به‌معنی انقباض است اما معنی رایج آن انقباض نقطه و عضوی است در ریشه ستون فقرات در ناحیه عجان که به نام مرکز روانی مولاداهارا مشهور می باشد.

منظور از تمرین مولابانداها ، قفل یا تحریك این ناحیه است که در جنس مذکر بین سوراخ مقعد و بیضه‌ها و در جنس مؤنث در دهانه رحم قرار دارد و هدف نهایی رها کردن انرژی بلوکه شده در چاکرا است. رهایی و کنترل انرژی آزاد شده به وسیله مولابانداها در سطح فیزیکی انقباض عضلانی ایجاد می کند و سبب تصفیه چاکرا می شود. مهم است که توجه کنیم که مولابانداها تنها یك انقباض عضلانی در سطح فیزیکی عجان نیست بلکه انقباض مولاداهارا در ناحیه عجان و دهانه رحم هردو به منزله نقاط تحریك‌کننده، ما را در تشخیص این چاکرا توانا می سازد. نیروی کندالینی در اشخاص خفته است و زمانی که نیروی شاکتی کندالینی بیدار شود مانند موتوری در جهت بکار انداختن و توسعه آگاهی کاربرد پیدا می نماید و شخص را در توسعه تمامی پتانسیل درونی توانا می سازد. در نتیجه به ماورای حوزه زندگی مادی بین تولد و مرگ، به سطح اولوهیت و رهایی صعود می نماید.

اهمیت مولابانداها

تکامل مولاباندا‌ها، بین بدن فیزیکی، روانی و روحی به‌طور خودبخود تعادل ایجاد می کند، از اینرو از اهمیت فوق‌العاده برخوردار است. انقباض فیزیکی ناحیه عجان فواید زیادی دارد. از آن‌جمله، حفظ تعادل هورمونها است و همچنین تحریك و تنظیم رشته‌های عصبی است که در قسمت پایین لگن خاصره واقع شده‌اند. با نفوذ در این رشته‌های عصبی ارگانهای داخلی تماماً تنظیم می گردند. مولاباندا‌ها به‌مناسبت اینکه اثر درمانی شدید دارد حائز اهمیت است و وسیله‌ای است برای معالجه بیماریهای جسمی ناحیه احشاء مانند دردهای معده، ناآرامیهای جنسی وغیره. از طرفی چون جسم و روان اثر متقابل برهم دارند و اثرات هرکدام بدون توجه به اثر دیگری نمی‌تواند قابل ملاحظه باشد، با ایجاد و خلق یك حالت احساسی عمیقِ استراحت که با مولاداهارا ایجاد می‌شود، نسبت به هم در حالت روحی مؤثر قرار می‌گیرند، در نتیجه بیماریهایی که ریشه روانی دارند و مستقیم یا غیرمستقیم ناشی از فشار، عصبانیت و استرس هستند و نیز آزادی انرژی و دریافت حالت وانهادگی بطور چشمگیری بهبود می یابند.

مولاباندا‌ها به‌عنوان یك استراحت روانی در معالجه بیماریهای روانی: افسردگی عمیق، عصبانیت، هیستری و صرع بی‌نهایت سودمند است. اما در این مورد شواهد کمی دردست است که اثرات مولاباندا را در بهبود بیماریهای روانی به اثبات رساند.

به‌هرحال به‌مناسب اثراتی که این تمرین روی مغز دارد هم در معالجه و بهبود احساسات جنون‌آمیز و افسردگی در حالتهای اولیه جنون جوانی و هم در تغییر و بهبود خصوصیات حالات روانی بدن مؤثر بوده است. مشاهده اثرات مولاباندا در سطح بدن پرانیك نسبت به اثرات جسمی در ساختار روحی و روانی بیشتر مشخص شده است زیرا آن یك اثر کاملاً قوی و ظریف روی بدن پرانیك دارد و به‌عنوان تحریك‌کننده چاکرای‌مولاداهارا و بیداری انرژی کندالینی عمل می کند و سبب می‌شود که براهماگراندهی[1] آزاد گردد. در نتیجه پرانا اجازه می یابد مسیر حرکت خود

۱ ـ گره روحانی

را در نادی‌سوشـومنا انتخاب نماید. در چنین موقعیتی شخص برای بیداری انرژی حقیقی روحانی آماده می‌شود.

ساداکا باید مولاباندا‌ها را به‌عنوان جزء اصلی از کل سادانا منظور نماید اگرچه ممکن است وقت‌گیر باشد زیرا منافع حاصله از آن در بدن فیزیکی، روانی، جسمی بیشتر از توقع و آرزوهایش است.

فصل سوم

جنبه‌های تشریحی و عمل‌کرد

در انجام مولاباندا‌ها و ارتباط آن با عضلات بدن و نحوه قرار گرفتن در جسم انسان یك طریقه و روش صحیح اما با سردرگمی زیاد وجود دارد. مفسران و مترجمان متون اصلی سانسکریت به‌علت ناآشنائی به یوگا و ساختمان لگن خاصره، به دو روش اشاره کرده‌اند. طالبین آن را باور داشته‌اند درصورتی که به‌واقع تنها یك روش وجود دارد.

ترجمه‌های زیادی از متون اصلی یوگا به مولاباندا‌ها در حالت فشار پاشنه پا در جهت مخالف عجان و انقباض مخرج اشاره دارند و عمل به آن را توصیه می کنند در صورتی که این حالت تمرین آشوینی‌مودرا است. اما متون تانتریك آشکارا تأکید دارند که مولاباندا‌ها تنها با استراحت دادن مخرج و انقباض ناحیه عجان (PERINEAL) صورت می گیرد.

در متون مقدس به جنسیت تمرین‌کننده اشاره نشده و تمرینها باتوجه به اختلاف ساختمان بدن زن و مرد ارائه نشده‌اند و دستورالعملها تنها برای مردها درنظر گرفته شده‌اند. در مردها پاشنه پا مقابل عجان پشت پوست بیضه در جلوی مخرج گذاشته می‌شود درحالی که در زنها پاشنه پا در سمت مخالف قسمت بیرونی مهبل واقع می‌شود.

عجـان گره مجـردی از ماهیچـه‌های عضلانی نیست بلکه تمام سطح لگن خاصـره را می‌پوشاند. مولاباندا‌ها انقباض کامل پرنیوم نیست زیرا چنین انقباضی بخوبی واجرولی مودرا و آشوینی مودرا عمل می‌کند.

مکان واقعی انقباض فیزیکی، در صورت وجود آن، در مردها در ناحیه عجان و در زنهـا در دهانه رحم است. هرگاه شخص به‌طور عادی ماهیچه‌های مخرج را منقبض کند عجان هم به‌طور غیرارادی انقباض می‌یابد و علت آن نیز این است که برای شروع‌کننده، انقباض عجان مشکل است. اولین رهروان هاتایوگا با درك رابطه درونی بین ماهیچه‌ها و عجان، تمرین آشوینی مودرا را پیشنهاد کردند که انجام آن به انقبـاض غیرارادی عجـان منجـر می‌شود. به‌هرحال تجارب شخصی تائید می‌کند انقبـاض آگاهانه عجان روی بدن فیزیکی و روانی، جدا از روشهای غیرمستقیم انقباض مخـرج، اثـر محسـوس‌تری دارد. تمـرینهای انقباض مخرج مقدمه‌ای است برای تمرینات سخت و ظریفتر مولاباندا‌ها.

ناحیه عجان و جسم عجانی

لازم است که از ساختمان عضلات قسمت پائین ناحیه لگن خاصره و بستگی آنها با عجان تصویر روشنی در ذهن داشته باشیم نه به جهت تمرین مولاباندا‌ها به شیوه صحیح بلکه برای شناخت و درك ارتباط درونی بین مولاباندا‌ها و آشوینی و واج رولی مودرا.

در سطح پائین لگن خاصـره دو تمرین انجام می‌شود. ناحیه عجان پوشش بیرونی لگن خاصره است و مرز درونی آن جلوی عانه قرار گرفته و از پشت به دنبالچه متصل می‌گردد. حد بیرونی ناحیه عجان پوست بیضه‌ها در مرد و قسمت چوچوله در زنها و سرین است.

عضلات عجان به دو گروه تقسیم می‌شوند:

۱ـ عضلات مخرج، انتهای روده بزرگ

۲ـ عضلات ناحیه جلوی دستگاه تناسلی (اعضای ادرار و جنسی)

اتصال ناحیه مخرج و ناحیه ادراری و جنسی توسط بافت هم‌بند است و ارتباط

آنها به‌هم به‌حدی است که هر حرکتی در یك گروه موجب حرکت در گروه دیگر می‌شود. ازاینروست که کنترل حرکت یك قسمت نیاز به آمادگی و تبحر قابل توجهی دارد.

از عضلات عجان و جسم عجانی تنها در مواقع دفع ادرار، مدفوع و ارگاسم استفاده می‌شود و ما یاد نگرفته‌ایم که آگاهانه این گروه عضلات لگن را به همان گونه که عضلات دست و پا را در فعالیتهای روزمره بکار می‌گیریم از هم جدا سازیم و مورد استفاده قرار دهیم. علت این امر آن است که کنترل دقیق عصبی روی ناحیه عجان برای اکثر مردم سخت‌تر از کنترل روی دستها و پاها است. ازاینرو ناحیه مغزی در ارتباط با این بخش از بدن نسبت به سطوح نواحی مغزی مربوط به اندام دست و پا و صورت کوچکترند.

با تمرین مکرر، مولابانداها، این قسمت از مغز که اجازه حرکت ظریف و کنترل بهتر را دارد در ارتباط با ناحیه عجان توسعه می‌یابد تاحدی که کنترل بر مراحل ادرار، مدفوع و اعمال جنسی را مقدور می‌سازد.

حرکات خودبخودی عضلات لگن خاصره برای کنترل ادرار و مدفوع الزامی است و مراحل دفع آن را تنظیم می‌کنند.

یك تمرین کننده یوگا از این عبارت درمی‌یابد که انقباض یك سری از عضلات عجان مستلزم انقباض سری دیگری است. به‌عبارت دیگر برای درك بهتر باید انگشتان سوم و چهارم پا را که از ریشه به هم اتصال دارند درنظر آوریم و توجه کنیم که بدون تمرین لازم، حرکت یکی از آنها بدون حرکت دیگری کاری است بس مشکل. از این جهت است که ارتباط درونی عضلات و بافتها و عدم کنترل دقیق روی اعصاب عجان، انجام تمرین آشوینی مودرا و واجرولی مودرا را بدون توفیق در انجام مولابانداها کاری مشکل می‌سازد. این حالت هم در مورد مرد و هم در مورد زن صادق است.

لازم است توجه شود که عجان یك عضله نیست بلکه گروه عضلانی مشترك بین مرد و زن است و ما باید از وجود تمایز آشکار بین عجان و جسم عجانی به‌علت مسئولیتشان سپاسگزار باشیم.

جسم عجانی در مردان و زنان به‌صورت یك گره عضلانی ریشه‌ای کوچك که

حدود یك تا یك‌ونیم اینچ طول آن است در برابر مخرج و تقریباً به عمق دو اینچ در داخل بدن قرار دارد و عضلات لگن در سمت این نقطه به‌هم نزدیك می شوند و متصل می گـردنـد. عضــلات سطحی و متقاطـع (اریب) عمقی عجـان (جسم اسفنجی bulbospongious) دریــچـــه حلـقــوی خـارجـی مخـرج عضـو حـرکتـی دافعـه روده است. بعضی عضلات فیبرمانند را به این ناحیه می فرستند که ساختمان مهم حیاتی است و ناحیه جنسی زن و مرد را جدا می سازد. آن یك گره کامل در ارتباط با کف لگن است و برای زنان بسیار حایز اهمیت می باشد. چنانچه آسیب ببیند یا پاره شود مثل زمـان حاملگی ممکن است سبب جابجـائی رحم، تخمدانها و روده راست بشود. جسم عجانی یا اسفـنـج عجـان نقش حساسی را بخصوص در زنان ایفا می کند و محوری است که در اطراف آن هر چیز دیگری حفظ و نگهداری می شود.

محل تحریك مولاداهارا در مردها جسم عجانی و در زنها ناحیه سرویکس است.

جنبه‌های تشریحی اصلاح شده

بعد از شناسائی ناحیه عجان و جسم اسفنجی عجان، ما می توانیم به صورت دقیق‌تر جزئیات تشریح نواحی ظریف‌تر تمرینات یوگا را در سطح کف لگن خاصره در اشکال واجرولی و آشوینی مودرا و مولاباندا‌ها جستجو کنیم.

عضلاتی که در این سه تمرین انقباض می یابند به شرح زیر خلاصه می شوند:

۱ـ در تمرین آشوینی‌مودرا، در سطح مخرج شامل عضلات ماسکه و عضله حلقــوی که در حال عادی منقبض هستـنـد و خارج‌کنـنـده و بالا کشیده که شامـل عانه‌ای‌ـدنبالچه، لگنی‌ـدنبالچه و عانه‌ای‌ـمخرجی می شوند و در مخرج منقبض می گردند.

۲ـ در مولاباندا‌ها ناحیه‌ای بین مخرج و جسم عجان، دهانه رحم منقبض می شود.

۳ـ در واجـرولی مودرا، عضلات شبکه جنسی: شامل اسفنجی‌ـلگنی، قسمت سطحی، قسمت افقی عجان، اجسام اسفنجی، دریچه ادراری عمقی منقبض

می‌شوند.

در مردها بیضه‌ها کمی به سمت داخل کشیده می‌شوند و در زنها کلیتوریس و عضلات پائین مهبل و مثانه و مجرای ادرار منقبض می‌شوند.

با تجربه شخصی، موقعیت واقعی این عضلات بهتر معین و روشن می‌شود. زمانی که مجبور به خودداری از دفع ادرار و مدفوع می‌شوید، توسط عضلات واجرولی مودرا از خودداری برای دفع ادرار و از طریق عضلات آشوینی مودرا از خودداری برای دفع مدفوع آگاه می‌شوید. رها کردن همزمان این دو گروه عضلانی مشکل است. هرچند زمانی که هریك از این دو گروه عضلات وانهاده می‌شود (که معمولاً اول مجاری ادرار عمل می‌کند) مرحله تخلیه انجام می‌گیرد. بعد از انجام تخلیه برای لحظاتی کوتاه هم آشوینی و هم واجرولی شکل می‌گیرند.

مولابانداها: مردها و زنها

از نظر علم جنین‌شناسی ساختمان بیضه و مهبل به‌همان صورت که وجود دارند شکل می‌گیرند. موقعی که هورمونها شروع به فعالیت می‌کنند ساختمان شبکه جنسی برحسب جنس نطفه که هنگام عمل لقاح مشخص شده شکل می‌گیرد.

بنابراین علیرغم ساختار مختلف اعضای جنسی، ساختمان عضلانی اولیه قسمت تحتانی لگن خاصره در مرد و زن یکسان است و مهبل در زنان همان سطحی را اشغال می‌کند که ریشه بیضه در مردان، و به این ترتیب ارتباط عصبی و هورمونی در این ناحیه در هردو جنس یکی است.

نتیجه

در آغاز، تمرین‌کننده با مشکل مواجه خواهد شد زیرا مغز با این نوع دستکاریهای ظریف عضلانی در این ناحیه سازگاری ندارد. تمرین مولاباندا‌ها آن قسمت از مغز که این نواحی را در کنترل دارد دوباره فعال می‌کند و جدار عصبی مسئول کنترل این اندام را در دایره آگاهی قرار می‌دهد. رسیدن به این مرحله نیازمند زمان است و هنگام تمرین مولاباندا نباید احساس عجز کنند زیرا که در مراحل اولیه

تمرین، انقباض جسم عجانی بدون انقباض ناحیه مخرج و دستگاه جنسی عملی نیست و تنها پشتکار تمرین‌کننده، ادامه تمرین و با صرف وقت لازم است که کنترل بر مولاداهارا را میسر می‌سازد.

فصل چهارم

عصب‌شناسی و غدد

هرچند به‌نظر می رسد که مولاباندا‌ها با اتفاقاتی که در جنوبی‌ترین قسمت بدن رخ می دهند سروکار دارد اما وسیله‌ای نیز برای نفوذ و دستکاری سیستم مغزی که در شمالی‌ترین نقطه بدن قرار دارد و اعمال حیاتی و وظایف سیستم عصبی و غدد درونی را انجام می دهد هست. از طریق تمرین مولاباندا‌ها، رفتار، شخصیت و بدن روانی تحت تأثیر قرار می گیرند و بدن فیزیکی یك اثر مثبت و هماهنگ‌کننده را از طریق تحریك مغز تحمل می نماید. دستکاری که به‌وسیله مولاباندا‌ها صورت می گیرد تفکیکی در وظایف سیستم اعصاب و سیستم غدد داخلی بوجود می آورد.

واحدهای اصلی سیستم اعصاب، سلولهای عصبی هستند که وظیفه‌شان انتقال اطلاعات و هدایت تحریکات انرژی است. بیش از ۱۲ میلیارد نرون در اندازه و ابعاد مختلف مجموعه سیستم اعصاب بدن را تشکیل می دهند که در شکل‌گیری هوشیاری و پخش انرژیهای بدن نقش مهمی را ایفاء می نمایند.

از این طریق است که اعضای مختلف بدن کنترل می شوند. روشن و خاموش یا سریع و کند می گردند و با ظرافت هماهنگ می شوند.

سیستم عصبی با سیستم غدد مترشحه داخلی به‌وسیله ساختمان مغز میانی (سیستم لم‌بیك) هماهنگ می شود. در داخل این مجموع هیپوتالاموس جزء خودکار

سیستم عصبی و غدد مترشحه داخلی را کنترل می نماید.

سیستم عصبی با تأخیر بسیار ناچیز کنترل آنی، دقیق و ظریف بدن را به‌عهده دارد. از طرفی سیستم غدد آنـدوکـرین مکانیسم کنترل کننده ملایم تری است که وظایف و ترکیب اصلی، سوخت و ساز را منظم می کند. در اشخاص معمولی و عادی هردو سیستم خودشان را در درون هماهنگ می کنند تا تمام بدن در سطح لازم انجام وظیفه کند. هر سلول در بدن کار می کند تا سلامتی خود و مجموعه سلولها (بدن) را حفظ و تأمین نماید.

سیستم اعصاب

این سیستم به اجزاء زیر تقسیم شده است:

۱ـ سیستم اعصاب مرکزی: از دو قسمت اصلی نخاع و مغز تشکیل شده است. عمل نخاع به‌عنوان یك مسیر انتقالی از مغز، فعالیتهای پیچیده ذهن و جسم را منظم می کند. درواقع آن به منزله دستگاه کامپیوتر پیشرفته‌ای است که تمام وظایف اعضاء را برحسب شعور و هیجان، حرکت، فکر، احساس تواناییهای عضلانی و جنبه‌های ادراك عالی تفکیك می نماید.

۲ـ سیستم عصبی محیطی: متشکله از نرونها که بیرون از جعبه استخوانی جمجمـه و ستـون فقرات قرار دارند و سیستم اعصاب خودکار و موتورهای عصبی و حسی را شامل می شود.

کار موتور عصبی انتقال پیام از مغز به قسمتهای مختلف بدن و کار موتور حسی انتقال پیام به مغز است.

۳ـ سیستم اعصـاب خودکار: تمام وظایف غیرارادی بدن را از قبیل ضربان قلب، فشارخون، مراحل گوارش و فعالیت غدد داخلی نظم می دهد. این سیستم عصبی، به‌طور عادی دراختیار و کنترل نیست اما از طریق تکنیك های بیوفیزیك و یوگا می تواند تحت کنترل درآید.

وقتی که ما فشار، هیجان و احساسات قوی را تجربه می کنیم سیستم اعصاب سمپاتیك (خودکار) به صحنه عمل وارد می شود اما زمان استراحت و خونسردی سیستم

اعصاب پاراسمپاتیك فعال می‌گردد.

با تمرین مولاباندا‌ها ما اثرات متقابل و استادانه جنبه‌های مختلف سیستم اعصاب را ملاحظه می‌کنیم. تحریك مختصری در انجام مولاباندا‌ها بافت قشری مغز و سیستم اعصاب مرکزی را تحریك می‌کند. پیام برای انقباض عجان از طریق ستون فقرات به اعصاب محیطی دوم و سوم و چهارم ارسال می‌شود. این اعصاب پس از دریافت پیام، محرك عصبی عجان را منقبض می‌کنند. پس از اتمام مرحله انقباض اثرات آن روی سیستم عصبی خودکار پدیدار می‌گردد.

بافت اعصاب پاراسمپاتیك به وانهادگی که تنها از ناحیه گردن و لگن خاصره در ستون فقرات پدیدار می‌شود ذی‌علاقه است. بنابراین با تحریك اعصاب لگن خاصره نه‌تنها ناحیه عجان به طریق فوق منقبض می‌شود بلکه رشته عصب پاراسمپاتیك بر رشته‌های عصبی سمپاتیك تسلط می‌یابد. در نتیجه نیاز به استراحت عمیق ذهن و بدن احساس می‌شود. سیستم اعصاب خودکار هر تغییر درونی بدن را بررسی می‌نماید و با اجرای تمرین مولاباندا‌ها جدار درونی بدن تغییر پیدا می‌کند. در نتیجه فشارخون مانند ضربان قلب و تنفس کاهش می‌یابد. احساس لذت ناشی از تمرین به مغز منعکس می‌شود و به وسیله ادراکات عالی ذهن در ناحیه قشر مغز تجزیه می‌گردد و برای درك، لذت هوشیارانه به فکر انتقال می‌یابد.

یك مرحله مشابه نورولوژی در تمرینات آشوینی و واجرولی مودرا اتفاق می‌افتد. با این تفاوت که محرك ذهن اولیه که مسئول انقباض عضلات گوناگون است از نواحی متفاوت مغز تولید می‌شود که اساساً در ماهیت کنترل عصبی بر اعضای بدن به‌طور یکسان عمل می‌کند.

درك این موضوع مهم است که بین ناهوشیاری و عمل غیرارادی ادرار اختلاف وجود دارد و بخشی از تجربیات یوگا در این زمینه است. در حالت اولیه معمولاً مسیرهای عصبی مربوط به ناحیه عجان خارج از حیطه آگاهی ـ هوشیاری است. با انجام تمرینات مولاباندا‌ها ما یاد می‌گیریم که همان مسیرهای عصبی را به‌عنوان قسمتی از عمل خواستن در محدوده آگاهی هوشیار مورد استفاده قرار دهیم در نتیجه قادر خواهیم بود که:

۱ـ فعالیتهای فیزیکی این نواحی را به‌طور دقیق کنترل کنیم و این کنترل را به نواحی عمیق‌تر بدن پرانیك و روانی توسعه دهیم.
۲ـ به ناحیه جسم عجان هوشیار و آگاه گردیم و در جلوگیری از هرنوع عدم هماهنگی و بروز بیماری توانا شویم مانند بیماریهای بواسیر، یبوست و پروستات.
۳ـ به آموزش مجدد مغز برای آزاد ساختن مسیرهای سردرگم عصبی بپردازیم به این منظور که سیستم موتور حسی هماهنگ شود و سلامتی تمام بدن را حفظ کند.
۴ـ افزایش کنترل هوشیارانه

این موارد بر روی تمام اعضای بدن اثرات انشعابی دارد.

عصب عجان عصب دمی «پودانـدال pudandal» نام دارد کـه از رشتـه‌هـای اعصاب دوم، سوم و چهارم ناحیه لگن منشعب می‌شود و مبدأ آن شاخه عصبی از ناحیه خاجی در پایین کمر است. این عصب انشعاباتی به مهبل، کلیتوریس، بیضه، پوست بیضه، مقعد، مخرج و عضلات عجان می‌فرستد و آن هم حسی است و هم محرك وظایف.

نحوه عمل این رشته از اعصاب در عجان و در ارتباط با مغز و سایر قسمتهای بدن بینهایت پیچیده و بغرنج است و باوجود ظرافت و پیچیدگی شان، کنترل دقیق ما بر آنها غالباً عملی است و علی‌رغم تمام شبکه‌ها و ارتباطات زیاد سیستم عصبی ظهور شگفتی های آن و به‌دست آوردن کنترل آگاهانه آنها ممکن است.

مولابانداها راهی است به سوی این معرفت و رمز آن تمرین است.

هرنـوع آسیبی به ستـون فقـرات یا مغز، بطور مؤثر موجب عدم کنترل روی عضلات و تأخیر جدی مراحل ارتباطی حسی می‌شود. در حالاتی که اشخاص کنترل ارادی بر اعصاب ناحیه لگن خاصره را ازدست می دهند نمی‌توانند تسلط بر انقباض عضلات عجان داشته باشند. در تحقیقات عمیق‌تر روشن شده است که در بیشتر موارد آسیب گریبانگیر سیستم عصبی بوده است.

به‌طور مشابه بعد از انقباض عضلاتِ بخصوص، پدیده متضادی اتفاق افتاده

است و آن اینکه تمرین کننده کمتر قادر به رها کردن و استراحت دادن آنها بوده است. تحریکات مداوم مغز، عضلات را در حالت اسپاسم نگه می‌دارد که این حالت منجر به احساسات فیزیکی ناخوشایندی می‌گردد.

برطبق تجارب ما، این حالت به‌علت عدم قابلیت فیزیکی و روانی برای کنترل صحیح انقباض و رها کردن عضلات، توأم با آزاد کردن انرژی پرانیك بیش از حد که بدن هنوز به انجام آن عادت نکرده است دوباره انرژی ایجاد می‌کند. چنین پدیده‌ای نیاز به راهنمایی و کمك ماهرانه دارد. گرچه این تجارب به‌ندرت اتفاق می‌افتند. معذالك گرفتاریهای آنها برای داوطلبین آشکار است. هرگونه شکافی که در ارتباط با روابط پیچیده عضلات و مغز ایجاد شود انعکاس قطعی بر روی کل سیستم خواهد داشت بنابراین برخورداری از سلامت، نیاز حیاتی تمرین مولاباندا‌ها است.

برای موفقیت باید بر تکنیك‌های مقدماتی کاملاً تسلط داشت و در شروع بیش از حد تمرین نکرد و از راهنمایی یك معلم وارد کمك گرفت.

سیستم غدد مترشحه داخلی

سیستم کنترل کننده بدن (سیستم آندوکرین) متشکل از غددی است که هریك مقداری هورمون در جریان خون ترشح می‌کنند. آنها تنها مسئول مراحل سوخت‌وساز و کنترل فعالیتهای بیولوژی بدن نیستند بلکه همکاری آنها آشکارا در شخصیت و خصوصیات ما اثر قابل ملاحظه‌ای دارد. هشت غده آندوکرین در بدن وجود دارد: هیپوفیز، تیروئید، پاراتیروئید، تیموس، آدرنال، لوزالمعده، بیضه و تخمدانها.

هورمونهای هر غده با ترشح هورمونهای سایر غدد در جریان خون فعال می‌شوند. سیستم آندوکرین خود تنظیم کننده است و در نهایت تمام اطلاعات به غده هیپوفیز برمی‌گردد. بنابراین تمام غدد آندوکرین به‌هم مربوط، پیوسته و متصل و وابسته‌اند. در نتیجه، کم‌کاری یك غده یا بیماری در هریك از غدد موجب اختلال در کار سایر غدد می‌شود که مغز بلافاصله از آن آگاه می‌شود و حاصل این اختلال بر سلامتی انسان اثر منفی می‌گذارد.

با نگاه دقیق‌تر درمی‌یابیم که هر غده به یکی از چاکراها مربوط می‌گردد، اما

چاکـرای مولاداهارا به هیچ‌یك از غدد سیستم آندوکرین اتصال ندارد. گرچه برطبق فلسفه یوگا، جسم عجان نشانه و علامت غده‌ای است که در مسیر تکامل خود نقصان پیدا کرده است ولی تمرین مولابانداها موجب می‌گردد که آن دوباره فعال شود و با فعال شدن آن اثرات ظریفی روی مغز و غدد هیپوفیز و هیپوتالاموس می‌گذارد و غدد تناسلی را که رابطه نزدیکی با این سیستم دارد در جنس مرد و زن تحریك می‌نماید. چنین تحریکی نواحی لگن را آزاد ساخته و آن‌را برای مراحل دیگر بدن مهیا می‌سازد.

در فرهنـگ یوگـا این انرژی «اوجاز» (OJAS) نامیده می‌شود و با تکنیك‌های گوناگون مانند واجرولی مودرا می‌تواند مجرایی مفید و پرمحصول برای بدن و ذهن باشد.

مولاباندا‌ها منجر به افزایش قوای جنسی می‌گردد اما به‌هرحال نباید منجر به ارگاسم شود. تمرین واجرولی مودرا بعد از مولاباندا‌ها انجام می‌گیرد تا از بیهوده به‌هدر رفتن این انرژی پرانیك جلوگیری شود و تصفیه آن هدف والاتری را تشویق می‌کند. بنابراین مولاباندا‌ها به ما امکان می‌دهد که به کنترل سیستم آندوکرین دست یابیم و همچنین کمك می‌کند که به بدن و روان انرژی بخشیم. علت آن، این است که غدد آنـدوکـرین در سطح فیزیکی بر چاکـراها منطبق است و گرداب انرژی را در سطح پرانیك به چرخش درمی‌آورد. مولابـانداها، چاکراهای مولاداها را و سوادهیستانا را تحریك می‌کند و با فرستادن انرژی، به بدن روح و شخصیت جدیدی می‌بخشد و آن‌را فعال و مثبت می‌سازد.

محور آندوکرین

با کسب انـرژی از طریق کنتـرل غده آنـدوکرین ما می‌توانیم با عزم راسخ و خلاقیت آنی عمل کنیم. از طریق مولاباندا‌ها که با نظامهای یوگا ترکیب یافته باشد، باکانالیزه کردن دلخواه انرژی عصبی را فرامی گیریم و با این روش زیباتر و آسانتر عمل نموده وظایف مشکل را با مهارت زیادتری انجام می‌دهیم. زمانی که مغز در تمام سطوح منظم و هماهنگ باشد ما با افزایش قوه درك و فکر بهتر به وظائف خود عمل می‌کنیم و قادر خواهیم بود چیزهای بیشتری را با رضایت و سود قابل توجه در زندگی به‌دست آوریم.

فصل پنجم

فواید پرانیکی

مولابانداها اثر قوی و مفید روی سیستم اعصاب و غده آندوکرین دارد، اما بیشترین اثر آن روی سیستم بدن پرانیك و چاکراها است. درواقع این تمرین یك تمرین پرانیکی است تا فیزیکی، مولابانداها از ما می‌خواهد که تمام آگاهی‌مان را به چاکرای‌مولاداها را در ناحیه عجان ببریم. مکانی که ما کوشش داریم بر آن تمرکز کنیم مرکزی است که تاکنون به صورت ناحیه پنهان و ناشناخته بدنمان بوده است و ما هرگز با آن برخورد نداشته‌ایم. بنابراین، این روش نسبت به تمرین اودیاناوجالابانداها ظریف‌تر و دقیق‌تر است. اگرچه تمام بانداها مستقیماً با انرژی‌های پرانیك بدن سروکار دارند.

باوجودی که مولابانداها به ظاهر انقباض ساده عضلانی به‌نظر می‌رسد اما کار واقعی آن درواقع اثر روانی آن است. ما به‌وسیله انرژیهایی که بر اثر تمرین مولابانداها مغز را تحریك می‌کنند از ناحیه عجان و نیز از ناویژگیهای ذهن وغیره بیشتر آگاه می‌شویم. با صرف وقت و تمرین جدی ما می‌توانیم و قادر خواهیم بود که انرژی ناخالص را تصفیه کنیم و آن را به یك نیروی عظیم تمرکزیافته تبدیل نماییم درست مانند یك اشعه لیزر که می‌تواند انرژی یك لامپ ۱۰ واتی را به یك منبع روشنایی تبدیل کند یا اینکه انرژی را روی یك سطح یك اینچی، قوی‌تر از سطح خورشید

متمرکز نماید.

زمانی که انرژی پرانیك در مولاداهاراچاکرا تصفیه شد انرژی پتانسیل نهایی آزاد می‌گردد. این مرحله به‌خودی خود توسعه می‌یابد و مانند یك گلوله نرم به یك دایره که دارای محسنات سلامتی است مبدل می‌گردد و مرتب به سوی خوشی و سعادت پیشرفت می‌کند.

پرانا در حال حاضر، انرژی مطلق حیاتی گیتی است و نیروی زندگی بشر و جهان ماده است. در جسم فیزیکی به دو صورت از پرانا سخن به‌میان آمده است: انرژی فیزیکی و انرژی روانی. انرژی روانی در بدن پرانیك و در نادیها جریان دارد. از مجموع نادیها سه نادی: آیدا، پنگالا و سوشومنا اهمیت بیشتری دارند.

آیدا نشانگر انرژی روانی؛ پنگالا، انرژی فیزیکی و سوشومنا، اتحاد جنبه‌های روانی و فیزیکی است.

چاکراها در امتداد نادی سوشومنا واقع شده‌اند و به‌عنوان تبدیل‌کننده عمل می‌نمایند و پرانارا از طریق شبکه اعصاب و غدد آندوکرین کانالیزه می‌کنند و در محور ستون فقرات از مغز تا لگن قرار می‌دهند.

تعداد این کانالهای انرژی در متون تانتریك ۷۲ هزار بیان شده که مبدأ آنها کاندا (kanda) در ساك شاماشاریر (sukshamasharira کالبد اختری) درست زیر مولاداهارا است.

کاندا در نشیمنگاه شبیه تخم‌مرغ، شکل کالبداختری است که با اعصابی به‌نام (EQUINA) کایوداَ (CAUDA) در جسم فیزیکی ارتباط دارد. رشته‌های عصبی در ستون فقرات مانند دم اسب هستند و از کفل‌ها بیرون آمده و به سطح انتهایی ستون فقرات و جسم عجان مسافرت می‌کنند.

حال مفهوم کامل و اهمیت مولابانداها آشکار می‌شود زیرا به این حقیقت پی برده‌ایم که نه‌تنها جسم عجان گردن رحم بلکه تمام ۷۲ هزار کانال انتقال انرژی در اثر انقباض تحریك می‌شوند.

به‌همین ترتیب، از آنجا که نادیها با مکانیسم‌های سیستم اعصاب مرکزی ارتباط دارند، تمرین مولابانداها نیز نمایانگر انقباض کلیدهایی در مغز است که وقتی

آزاد شوند استراحت فیزیکی، روانی و روحی را تحریك می کنند. بعلاوه همانطور که در نواحی پنهـان مغـز (حدود ۹۰٪ شروع به رسوخ در آگاهی هوشیارانه می کنند) قابلیت برای زنـدگی به‌نحـو محسـوس افزایش می یابد، با افزایش پرانا نیز قسمت بیشتری از مغز برای کنترل هوشیاری دردسترس قرار می گیرد.

اجزای پرانا

براساس فلسفه یوگا در بدن انسان ۱۲ پرانا که «مهاپرانا» نامیده می شوند، وجود دارد.

پنج پرانای اصلی عبارتند از: پرانا، آپانا، سامانا، ادانا و ویانا که دراساس باهم فرقی ندارنـد، هرچند در فرکانس‌های مختلف عمل می کنند. آنها جنبه‌های متفاوت انرژی یگانه و انرژی بخش کیهانی هستند. ۱۲ پرانا برای ایجاد هماهنگی در داخل بدن عملاً مکمل یکدیگرند. درست همانند رنگهای گوناگون رنگین کمان که در تشکیل نور سفید مکمل همدیگرند.

در تقسیمـات ماهاپرانا (انرژی کیهانی)، آپانا نیروی حرکتی به سمت پایین است که در قسمت زیرین ناف واقع شده و مسئول دفع ادرار و مدفوع، درد زایش وغیره است. ، پرانا در سینه قرار دارد و با «دم» در عمل تنفس حرکت می کند.

انجـام مولابـانـداهـا روی جریان پرانیك به‌خصـوص جریان آپـانـا اثر قابل ملاحظه‌ای دارد. سرجان ودروف (SIR JOHN WOODROFFE) در کتاب «قدرت مار» درباره جریان اپان می نویسد: «مسیر طبیعی آپانا نزولی است اما در انقباض مولاداهارا از طریق سوشومنا مجبور به سیر صعودی می شود تا جایی که با پرانا ملاقات می کند. موقعی که وایوی قبلی به ناحیه حرارت ناف می رسد آتش روشـن و قوی شده به‌وسیله آپانا باد زده می شود و سپس حرارت در بدن خیلی قوی شده احساس می شود. در این هنگام کندالینی از خواب بیدار می گردد.»

موضوع بالا را با آنچه در کتاب «شیواسام هیتا» آمده مقایسه کنید.

عجـان را به‌خـوبی با پاشنه پا فشار دهید و آپاناوایو را به زور به‌وسیله تمرین آهسته بالا بکشید. (سوترای S.S. 4: 40-41-44)

هاتایوگا پرادی‌پیکا درباره اثر مولابانداها روی سیستم پرانیك نظر مشابهی دارد که در صفحات مبحث ناحیه عجان و جسم عجانی نقل شده است.

تکامل مولابانداها، اتحاد پرانا و آپانا را در چاکرای مانی‌پورا سبب می‌شود که با آن کندالینی بیدار گشته و سوشومنا دارای انرژی می‌گردد.

مولاباندا، پرانایام

برای حداکثر استفاده از مولاباندا باید در پیوستگی تمرین با پرانا کوشش شود زیرا زمانی که پرانایام تحریك می‌شود به ما اجازه جریان پرانا را می‌دهد. باندا آن را در جریان مستقیم هدایت می‌کند و از هدر رفتن بیهوده آن ممانعت می‌نماید. در قرینه پرانایام، آپانا با دم (پورکا) به سمت بالا حرکت می‌کند و پرانا با بازدم (رچاکا) به طرف پایین، و هنگام تعادل بین دم و بازدم (کمباهاك) اتحاد پرانا و آپانا خودبخود اتفاق می‌افتد.

مولاباندا همراه با حبس دم (کمباهاکا) انجام می‌گیرد تا با چرخش، آپانا را به سمت بالا بکشد لذا در شروع تمرین حبس دم (آنتارکومباهاکا) لازم است که همزمان با انقباض ناحیه عجان، پرانا به طرف دیافراگم هل داده شود. هنگامی که تمرین‌کننده بتواند بدون کمترین گرفتگی و ناراحتی مولاباندا را انجام دهد باید به تمرینهای سخت‌تر مانند باهیرکمباهاکا (BAHIR.K = نگه داشتن نفس در بیرون) روی آورد. این دسته تمرینها اثر مؤثرتری دارند.

در کتاب «هاتایوگا» پرادی‌پیکا اشاره به دو نوع کومباهاکا دارد: ساهیت کمباهاکا (SAHIT.K = تحمل ارادی بادوام حبس دم) و کوالاکمباهاکا (KEVALA.K خودبخودی، مطلق و در حد توان)

حبس دم باید تا حد کسب مهارت تمرین شود تا ما به پرانایام و مرحله دوم برسیم. اختلاف عمده بین این دو آن است که اولی راه است و دومی اختتام.

حالت دوم وقتی اتفاق می‌افتد که کندالینی وارد سوشومنا شود و چاکرای مولاداهارا بیدار گردد.

برای کوالا اسامی زیاد است: ویدیا، دانش، آگاهی خالص، توریا، آگاهی

مافوق حس که بالاترین تجربه یوگی است.

تمرین‌کننده نباید کوالا را با کومباهاکای ساده که در مراحل اولیه وانهادگی ـ زمانی که به‌نظر می‌رسد روبه اتمام است ـ اتفاق می افتد، اشتباه کند.

اغلب تمرین‌کنندگان سعی می‌کنند که کند شدن تنفس خود را تجربه کنند و بتدریج آهسته و آهسته‌تر نفس بکشند. این کار رایج است و یك دم غیرعادی بشمار نمی‌رود اما مشاهده شده است که ظهور این حالت در تمرین‌کنندگان ایجاد ترس و وحشت کرده آنها را از ادامه تمرین بازداشته است و در بعضی اشخاص این توهم را نیز بوجود آورده که «اگر من نفس کشیدن را دفعتاً رها کنم بطور قطع خواهم مرد.» تجربه نشان داده است که این مورد پیش نمی‌آید. زمانی که تمرین‌کننده بر این مانع تسلط یابد به قلمرو الهی انتقال می‌یابد.

اگر شما با این نوع ترس برخورد کردید مطمئن باشید که این حالت، تعلیق تنفس است و نه توقف آن. این همانند تخته پرش به درون آگاهی است اما اگر بر این ترس با اراده و ایمـان قوی غالب نشوید برای لحظاتی تجارب ترسناك خواهید داشت. در نتیجه الگوی تنفس با ضربات تند رو به افزایش می‌رود و ضمیر آگاه به عقب برگشت می‌کند و تمرکز گم می‌شود. این تعلیق تنفس در تکامل مولابانداها نقش اساسی بازی می‌کند. تنها زمانی که ذهن کاملاً متمرکز است نفس بند می‌آید.

مولاباندها وسیله مؤثری است که از طریق آن، ذهن و انرژی در ترکیب و کنترل تنفس و آگاهی، به تمرکز بیشتری برای کسب کوالاکومباهاکا می‌رسند.

مولاباندها با نادی‌شوداناپرانا نیز می‌تواند انجام شود و از این طریق حداکثر فایده حاصل می‌شود و همزمان یك حساسیت حاد نسبت به دم (آپانا / پورکا) بازدم (پرانا / ریچاکا) و حبس دم (انتار / باهیرکومباهاکا) آشکار می‌شود. با این کنترل آگـاهی توسعه می‌یابد و می‌توان پرانا را هوشیارانه اداره نمود. از آنجا که چاکرای مولاداهارا سنگ بنای پرانا و مولاباندها کلید رهایی آن است، کنترل امری الزامی است. وقتی که کنتـرل از طریق تمـرین به‌دست می‌آید ما به‌تـدریج بیدار کردن مولاداهارا و شاکتی کندالینی را که در درون آن واقع شده‌اند، شروع می‌کنیم. سپس

لذت سعادت ناشی از اتحاد پرانا، آپانا، نادا و بیندو را که از اتحاد شکل بی شکلی برمی خیزد، می چشیم.

فصل ششم

درمان از طریق مولابانداها

مولابانداها در معالجه بیماریها و پیشگیری از بروز آنها نقش اساسی دارد. در سطح درمان ما را در به‌دست آوردن سلامتی جسمی، روانی و هیجانی کمك می نماید درحالی که در سطح پیشگیری از بیماریها، حفظ سلامتی و توسعه وظایف عادی و معمولی به‌نحوی که استمرار داشته باشند و به نیروهای کیهانی اتصال یابند یاری می‌دهد، جایی که بتوانیم از لذاید بیشتر و بادوام‌تر بهره‌مند شویم. توسط این تمرینات ظریف و مؤثر می‌توانیم توانایی کنترل بر حالتهای غیرعادی هیجانی، عصبی، احساسی، پرانیك و روحی را که امکان استفاده آگاهانه از آنها را به‌علت عدم شناسایی از وجودشان نداشته‌ایم، به‌دست آوریم.

مولابانداها تمرین انرژی شارژ شده با فواید اختصاصی زیاد است که برای خیلی از بیماریهای روانی و جسمی و عموم بیماریهایی که ریشه روان‌تنی دارند مفید است مانند مواقعی که در انرژی فیزیکی نقصان ایجاد می‌شود یا در بدن پرانیك و روانی تعادل به‌وجود می آید. با این وصف در بیماریهای شدید جسمی مانند فشار خون بالا، عوارض سکته مغزی، صرع یا سرگیجه و یائسگی نباید از این شیوه استفاده شود.

مولابانداها در سطح فیزیکی در درمان بیماریهایی مانند یبوست، بواسیر، شکافهای ناحیه مخرج، زخم معده، تورم پروستات یا رشد پروستات، عفونتهای حاد

لگن خاصره مؤثر است، به این علت که انرژی را رها می‌کند. همچنین در درمان بیماریهـای دیگـر مثل بیماریهای روان‌تنی و بعضی از بیماریهایی که غیرمتعادلند سودمنـد است. اثرات مولابانداها از طریق سیـستم آندوکرین و مغز در بدن منتشر می‌شود و در معالجه بیماریهایی مثل آسم، عفونت نای، آرتروز وغیره خیلی مفید است. این مراحل باید زیر نظر معلم باتجربه و راهنمای ماهر یا شفادهنده انجام گیرد. کسی که مولابانداها را مثل آسانا، پرانایاما، کندالینی، کریا، بانداها و مودراها ترکیب می‌کند.

میزان تمرین در حالتهای مختلف به‌طور آشکار متفاوت است و باید در اندازه مشخص با اشتیاق ترك الگوهای رفتاری که علت نارضایتی بوده‌اند، همراه باشد. تجارب ما بر این اصل استوار است که کاربرد مولابانداها در رفع مشکلات جنسی و فیزیولوژیکی مؤثر است.

جنبه‌های جنسی

مولابـانـداها برای کنترل جنسی و براهماچاریا و رفع بسیاری از مشکلات و اختلالات جسمی بهترین وسیله است. این عبارت ظاهراً متناقض و ابهام‌آمیز است و موجب مشاجره بین اشخاص می‌شود. حتی اغلب این تصور و توهم را دارند که ممکن است با تمرین مولابانداها عقیم گردند. از لحاظ علمی و روحی مولابانداها قابلیت جنسی را کاهش نمی‌دهد یا نابود نمی‌کند بلکه به تمرین‌کننده اجازه می‌دهد انرژی جنسی را در جهت توسعه روحی یا رابطه‌های ازدواجی به سمت بالا یا پایین افـزایش دهد. از این طریق است که ما توفیق می‌یابیم گناه، هیجان و کاهش یا ازدست رفتن انـرژی سکس را که از مسیر نیروهای حیاتی خارج شده و بیماریهای فیزیولـوژیکی، عصبی و روان‌تنی را سبب گردیده است کنار بگذاریم. انرژی‌های روانی می‌توانند هم در طریق حالات روحی و هم از راه حالات جنسی خودنمایی کنند.

نظریه توصیف انرژی که در آموزشهای اساسی یوگا به‌خصوص کندالینی یوگا یکی از مباحث مهم بشمار می‌رود، در کتاب «حالت ارگاسم کامل» اثر دکتر روزنبرگ

نیز مورد بحث قرار گرفته است.

جنبه‌های روحانی و ارگاسم توصیفهای مختلف نیروی زندگی است. بین تجربه سخت مذهبی و ارگاسم کامل تشابهی وجود دارد. هریك از اینها، تجربه عالی نامیده میشود. این تجربه همان حالت لحظه یگانگی با جهان است. تجربه خارج شدن از نفس یا ذهن در ارگاسم غیرعادی نیست. انتقال شخص به شخص با احاطه کامل و توأم با عشق ازدست دادن دوگانگی و ایجاد اتحاد، تجربه مذهبی را توصیف می‌کند و همچنین یگانگی با هستی را.

افزایش نیروهای حیاتی ازجمله ویژگیهای مولابانداها است. ازاینرو در مداوای اختلالات جنسی شدید نظیر عقیم بودن، ترس از بیان یا انجام کمتر از حد معمول وغیره بی نهایت مفید است.

تمرین مرتب مولابانداها در ایجاد برقراری رابطه جنسی طبیعی مؤثر بوده و نتیجتاً روابط سالم و یکنواختی را در زندگی زناشویی خلق می‌کند. مولاباندا‌ها قدرت حفظ و نگه‌داری نیروی جنسی را افزایش می‌دهد.

در نتیجـه این امـر موجب خواهد شد که روابط جنسی نکاحی که به علت نارضـایی از نارسـائی جنسی یکی از طرفین مورد تهـدید قرار گرفتـه است به پیوند اقناع‌کننده و لذت‌بخش تغییر جهت دهد.

استفاده از تمرینات تانتریك با آگاهی، کنترل تنفس و قدردانی از الوهیت، امکـان می‌دهـد که عمـل جنسی را تا سطح صحیح آن افزایش دهیم. از طریق مولابـانـداها ارتباطات جنسی لذت‌بخش‌تر و روحانی‌تر می‌شوند. با درك طبیعت حقیقی انرژی خالص که در مولاداهارا وجود دارد، طرف مقابل شمادوی و عمل جنسی توصیف سمبلیك شیوا و شاکتی می‌شود.

زن خانه‌دار و همچنین شخصی که قطع رابطه جنسی کرده هردو برای این اتحاد مرموز و سری کوشش شدید می‌کنند.

خانه‌دار از طریق ازدواج و قاطع از طریق تصفیه حالات جنسی اتحاد درونی را کسب می‌کند. هرشخص برای نوع زندگی خاصی مناسبت دارد. راههای گوناگون تعبیه شده اما هدف یکی است و آن اتحاد والای شاکتی و شیوا یعنی آگاهی و انرژی.

فواید پزشکی

زن: برای کاهش دوران سخت قاعدگی از مولاباندااها استفاده می شود. اگر از عقب‌افتـادگی عادت ماهـانه رنج می برید تا دست‌یابی به معلم ماهر که علت را ارزیابی کند، از تمرینات مولاباندااها استفاده کنید.

تأثیر مولاباندااها در وضع حمل و زایمان کاملاً تأیید شده است. یك زن باردار ممکن است تا موقع وضع حمل، این تمرین را با سایر تمرینات یوگا به‌منظور ایجاد قابلیت انعطاف در عضلات رحم ادامه دهد تا زایمان بدون درد داشته باشد. به زنان توصیه شده است که بعد از عمل زایمان، مولاباندااها، آشوینی و واجرولی مودرا را با دیگر تمرینات یوگا بلافاصله بعد از وضع حمل تمرین کنند زیرا این تمرینات به بهبود عضلات که در موقع بارداری منبسط شده‌اند کمك می کنند و آنها را دوباره هماهنگ می سازند.

تمرین مولاداهارا همچنین برای شل‌شدگی و پایین افتادگی، ترشح چرکی واژن و بی اختیاری ادرار بسیار عالی است.

مرد: مولابـانـدااها کاهش‌دهنده ترشحات منی است و به فتق مغبنی کمك می کند و تستاسترون[1]، اسپرم[2] و احساسات شدید را کنترل می کند که در رفتار قلب اثر می گذارند و ضربانهای آن را کاهش می دهند.

تحقیقـات علمی نشان داده است که مشکلات دوران قاعدگی و نزدیکی با حالت ذهنی و احساسات شخص رابطه دارند. زوج‌هایی که شاد و سالم هستند و یك دید مثبت به زندگی دارند، قاعدگی را با مشکلات کم یا بدون مشکل می گذرانند. در زنها اثر فیزیکی بیشتر آشکار است زیرا در طبقه نسوان گرایش بیشتری به بدبینی، افسـردگی، نگـرانی و عصبانیت وجود دارد. معمولاً آنها در رابطه با قبول یا توجیه قاعدگی مشکلات زیادی دارند. تمرین مولاباندااها تغییرشکل ملایمی را پدید می آورد که سبب تعادل مجدد هورمونی در زنان می شود و از این طریق از علائم ناخوش‌آیندی مثـل حالت لتـارژی (مرگ کاذب) حسـاسیت، افسردگی، فشارخون بالا و گیجی

۱ - هورمون بیضه
۲ - منی - نطفه مرد

جلوگیری می کند.

علیرغم تصور عمومی، زنان در زمان یائسگی قدرت جنسی خود را ازدست نمی دهند و در ایام پیری نیز قادر به فعالیت جنسی هستند: در این زمینه مولابانداها ادامه یك زندگی سالم و پرمحتوا و رضایت‌بخش را تضمین می کند.

بنابراین مولابانداها از دو نقطه‌نظر می تواند مؤثر باشد:

۱ـ *خانه‌دار:* حل کردن مشکلات جنسی، افزایش، نگه‌داری و ثابت نگه داشتن یك ارتباط جنسی سالم.

۲ـ *کناره‌گیری:* انرژی بیش از حد جنسی را به منظور بیدار کردن مراکز بالاتر تصفیه می کند. در هریك از این دو حالت، آگاهی مستمر از حالت روحی که در انرژی جنسی موروثی است بدست می آید و عمل جنسی نیز به اتحاد روحی تغییر شکل می یابد. تولید انرژی جنسی غیرقابل تصور از طریق تمرین مولابانداها امکان‌پذیر است. در چنین حالتی انرژی باید صورت مثبت پیدا کند.

ساداهاك با تمرین واجرولی مودرا، انرژی را به سوشومنا هدایت می کند. دیگران آن را به اشکال دیگر از قبیل کار کردن، نقاشی، نوشتن و اختراع تغییر شکل می دهند. هر مسیری که انتخاب می شود نباید این انرژی حیاتی یا اوجاز (OJAS) بیهوده تلف گردد و در لذایذ جسمی، مادی و سکس به‌کار رود. در نهایت، اوجاز حالت ناپیدا و والا و عظیم هوشیاری است که تمایل به آشکار شدن دارد و این امر بستگی به آن دارد که به ساهاسرارا یا به دیواره‌های محدود مولاداهارا برسد. این نقطهٔ تصمیم است که نقطه برگشت در زندگی روحانی را استثناء می کند.

ارزش روان‌درمانی

مولابانداها و بطور کلی بانداها برای استراحت جسم، روان و روح وسیله مؤثری هستند. آنها فشارهای روانی را که ما تحت نامهای ترس، دیوانگی، هیستری و افسردگی شدید طبقه‌بندی می کنیم با استراحت کاهش می دهند. حتی جنون جوانی و حالات روانی که در مراحل اولیه بیماری شناسایی می گردند و شخصیت بیمار باثبات باشد، وسیله این تمرین درمان می گردند به این جهت که مولابانداها، افکار

هوشیار یا ناهوشیاری که با نگرانیها و عوامل دیگر افسرده شده است را رها می‌سازد.

در بدنهای سالم، مولابانداها فعالیت سیستم عصبی پاراسمپاتیك را افزایش و ضربا قلب، فشارخون و نبض را کاهش می‌دهد، امواج مغزی را با ثبات و سیستم آندوکرین را مجدداً متعادل می‌سازد که به تعادل و ثبات شخصیت منجر می‌گردد. در نتیجه ذهن سلامتی و استراحت را آغاز می‌نماید و اجازه می‌دهد که ما با بدن ارتباط برقرار کنیم و یاد بگیریم که چطور آن‌را کنترل نماییم و به کار فکر و روان آشنا شویم و برای کنترل آن توانا گردیم.

ذهن موضوع بسیار عجیب و باورنکردنی است اما تعداد کمی از ما گنجایش بی‌نهایت آن را درك کرده‌ایم. به‌نظر می‌رسد که مولابانداها چیزی جز انقباض ساده عضلات جسمی نیست و وسیله‌ای برای افزایش آگاهی و بدست آوردن پتانسیل بی‌حد آن از طریق بیدار کردن کندالینی شاکتی است.

پیوند جسم و روان

مولابانداها تأکید به ارتباط بین جسم و روان دارد اما شگفت‌انگیز است که چطور انقباض ناحیه کوچکی از بدن فیزیکی می‌تواند روی تمام بدن تأثیر بسیار داشته باشد؟

فلسفه یوگا می‌گوید اثرات مولابانداها از انقباض عضلانی تمام اعضای بدن که باهم ترکیب می‌شوند مؤثرتر است.

برای اینکه این مطلب بهتر درك شود به تئوری جدید فیزیولوژی غرب مراجعه می‌کنیم. ادوارجك استون فیزیولوژیست امریکایی که اولین کار اساسی او در وانهادگی بود، در چهل سال قبل به جمع‌آوری شواهدی پرداخت که از طریق وانهادگی، تغییراتی در سیستم اعصاب خودکار بوجود می‌آورند. برای مثال فشار خون و ضربان قلب که کاهش می‌یابند، ریتم تنفس منظم‌تر و باثبات‌تر می‌شود و میزان ترشح آدرنالینی که در جریان خون کاهش می‌یابد، آزاد می‌گردد. این تحقیق با تکنیك‌های سکون و وانهادگی هدایت شده است. پیشرفت با علاقه‌مندی کارکنان و نیز دستورالعمل‌های آزمایشگاهی توسعه یافت و مشخصات تغییرات فیزیولوژیکی در

اثر وانهادگی در ارتباط با بعضی از حالات مانند، خونسردی، خوش‌بینی مثبت‌گرایی و آسودگی ذهن ثابت گردید.

تحقیقات فیزیولوژیك این حقیقت مهم را نشان داد که اثر فشارهای روانی عصبی در عضلات بدن به‌صورت گرفتگی یا سخت شدن عضله ظاهر می‌شود. با این تشخیص، تکنیك‌های ساکن به حالت جدید وانهادگی فعال رهبری شد.

باتوجه به این کشف، تکنیك‌های گوناگون شامل ماساژ برای کاهش حجم اسپاسم عضلات طرح‌ریزی شد. مهمترین و مؤثرترین روشی که امروز بیشتر مورد استفاده قرار می‌گیرد به درمان وانهادگی عضله معروف است. در این تراپی فاعل دریافت‌کننده ساکن نیست بلکه مشارکت‌کننده فعال می‌باشد. این روش نشان داده که مقرون به صرفه‌تر از سایر روشهاست.

این روش عبارت است از ایجاد انقباض در حد توانایی و بعد رهایی تدریجی آن است. با این عمل، بیمار نه تنها احساس ازخود بیگانه شدن می‌کند بلکه از نقاط فشار که قبلاً بدانها بی‌توجه بوده است، آگاه می‌شود.

اثرات مولاباندا‌ها به موازات روشی که قبلاً برای درمان وانهادگی عضله گفته شد، به پیش می‌رود. به این صورت که عضلات متصل به جسم عجان انقباض می‌یابند و برای لحظاتی حالت انقباض حفظ می‌شود و سپس رها می‌گردند. در ذات این رهایی مرحله رهایی فشارهای جسمی و روانی است.

ارتباط هیجان ـ روان

نظریه وانهادگی مولاباندا‌ها، به‌عنوان درمان جزئی از کل است زیرا همانگونه که ملاحظه شد این تمرین تنها یك تمرین مقدماتی جسمی نیست، انقباض فیزیکی نقطه شروع قسمتی از بدن روانی است. شروع کار واقعی از پس آن است، ضمیر ناخودآگاه به منظور آزاد کردن انرژی ذخیره شده تحریك می‌شود و سطح آگاه ذهن جایی که از طریق تمرینات گوناگون یوگا ما می‌توانیم با آن برخورد کنیم مانند آنترامونا، ما را بر آن وامی‌دارد تا با کنترل تجارب تنها شاهد بر آنها باشیم.

رها کردن انرژی روانی در فرهنگ جدید فیزیولوژی «تداعی» خوانده می‌شود و

روشی است که به‌وسیله فروید و بروئر و همکارانشان به نام علم روانکاوی معرفی شده و انتشار یافته است.

فروید بر این اعتقاد بود که تداعی خاطرات گذشته اگر همراه با آزاد کردن انرژی هیجانی نباشد بی فایده است و چنین مرحله‌ای نیاز دارد که شخص آگاهانه آن تجربه را تداعی کند و در نتیجه خود را از قید بیهوده هدر رفتن انرژی که موجب درد و ناراحتی است آزاد سازد.

تداعی آزاد بیمار را تشویق می کند که تجارب وحشتناکی را که به نارحتی های عصبی و فیزیولوژیکی منجر شده است در ذهن احیاء نماید.

در این قبیل حیات درمانی به‌منظور هیجان و ترس، ابتدا پزشك از دارو استفاده می کند و پس از اینکه این موانع مرتفع شد مجدداً با روش القاء بیمار را در حالت اولیه هیجان و ترس و اضطراب قرار می دهد. اگر تلقین مؤثر واقع شود اثر تحریکی آن هیجان در سیستم اعصاب با حالتهای ویژه‌ای ظاهر می شود مثل اشك ریختن، عصبی شدن، پرخاشگری، ترس، خنده وغیره.

مولابانداها مشابه روانکاوی نیست اما در همان حوزه و در سطح ظریف‌تر عمل می کند. انقباض و انبساط انرژی ذخیره شدهٔ بدون استفاده بدن را رها می سازد، در نتیجه ممکن است که ما هیجانات، افکار و احساسات غریبی را در حین تمرین تجربه کنیم. در هرحال باید این موارد مورد توجه باشند و به‌عنوان تجلی مراحل تصفیه تلقی گردند.

با رهایی این انرژیها از طریق مولابانداها، آرزوها، عصبانیت‌ها و فشارها از ناخودآگاه به سطح ذهن صعود می نمایند و با اتفاق این حالت، براساس اصول درمان تداعی (روانکاوی) شخص به آزاد کردن فشارهای هیجانی تشویق می گردد. به‌هرحال این رهاسازی در سیستم یوگا از طریق انجام آنترامونا اتفاق می افتد. آنترامونا مانند یك شاهد ناظر بر تمام افکار ما است. بعد با صعود انرژی هیجانی-روانی، فکر یا ذهن از فشارها و عصبیت‌های ناخواسته رها می گردد و از این طریق ما تصفیه می شویم و به تجدید انرژی می پردازیم. بعضی تمایل به گریستن پیدا می کنند که یکی از راههای مؤثر رهاسازی است و از طریق معلم یوگا تشویق می شود. گروهی می خندند و یا لذت

می برند که در نتیجه افکارشان سبك و آزاد می شود. عده‌ای مراحل جدا شدن و نگرش به حالت دیگر سپری می نمایند. تمامی این حالات انرژی‌های هیجانی مسموم را آزاد می کند، انرژی‌های مسموم که عامل ایجاد مکانیزم هیجانات عصبی و روانی هستند.

با فراگیری مولاباندا‌ها پیشرفت تدریجی است. اگر ما این اصل را رعایت نکنیم و بدون رعایت فراگیری جدایی آگاهی از حالتی به حالت دیگر پرش نماییم و به رهایی انرژی هیجانی، عادت کنیم غافل‌گیر خواهیم شد و چه بسا که به عذاب و نتایج ناگهانی زحمت‌زا دچار شویم.

در کتاب هاتایوگا پرادی‌پیکا آمده است که: گره‌های ناخودآگاه دارای ظرفیتی هستند که می‌توانند مانند یك مار خفته که توسط یك چوب به آن ضربه وارد می‌شود و در یك لحظه ناگهان عکس‌العمل نشان می‌دهد، مؤثر باشند. البت این حالت برای تمرین‌کننده که زیر نظر راهنمای ماهر به پیشرفت تدریجی ادامه می‌دهد اتفاق نخواهد افتاد و اگر هم به احتمال خیلی ضعیف اتفاق بیفتد از تکنیك‌هایی در مقیاس مناسب به‌منظور هدایت مجدد انرژی رها شده استفاده می‌گردد. این مراحل نیازمند مساعدت یك معلم باتجربه است.

اگر ما گمان کنیم که عصبیت ما از مکانیزم‌های عصبی-روانی الگو گرفته است و ما را در راههای مشخصی مجبور به عکس‌العمل می‌کند که با محیط تناسب ندارند، آنگاه ملاحظه خواهیم کرد که چگونه زندگی خود را ازبین می‌بریم. معمولاً مسیر انرژیهای ذهنی-عصبی خارج از حوزه آگاهی است.

مولاباندا‌ها و سایر تکنیك‌های آزادسازی انرژی مانند کنجال، انرژی پرانیك را مستقیم به مغز و ذهن می‌فرستند در نتیجه باعث توسعه حوزه آگاهی می‌شوند که بطور طبیعی حوزه الگوهای عصبی را شامل می‌گردد.

با شروع آگاهی از خود، ما می‌توانیم تغییرات بهتری را آغاز نماییم و در نتیجه با حذف مشکلات روانی و هیجانی، افزایش حساسیت به هیجان، درون ناشی از محیط کاهش می‌یابند، آگاهی با تمرینات یوگا، بیشتر خودنمایی می‌نماید. و ازاین طریق مشکلات روانی حل می‌گردد. آنوقت است که ما می‌توانیم ریشه‌ها و منابع مشکلات را رؤیت کنیم. بدین مناسبت است که گفته می‌شود مولاباندا‌ها وسیله قطع

مشکلات روانی از ریشه می باشد و نتیجه آن تأمین سلامتی فیزیکی و روانی است.

عبور از موانع

تمرین مولاباندا‌ها برای حذف موانع سخت که طی سالیان دراز در ذهن ما ایجاد شده روش بسیار مؤثری است و می تواند تضادهای عمق ناخودآگاه و گره‌هایی را که به‌آسانی با روشهای جدید فیزیولوژیکی به آنها دسترسی نیست ازبین ببرد. این عملکرد نشان می دهد که مولاباندا‌ها مستقیماً روی چاکرای مولاداهارا و بدن پرانیك اثر می گذارد. روانپزشك با استفاده از دارو و سایر اقدامات فیزیکی یا روانکاوی گام برمی دارد اما توفیق راهیابی به عمق ذهن را ندارد.

روانکاوی از طریق معالجه نتوانسته است به اغلب بیماران که از افسردگی شدید رنج می برند، به‌علت عدم توانایی در رهایی مقدار لازم انرژیهای هیجانی کمك کند و بیماری آنان را مرتفع نماید. شاید علت این باشد که چنین حالات شدیدی طی زمانی طولانی در بدن و ذهن سخت شده‌اند و دیگر پاسخگوی تداعی نیستند. تداعی فقط اجازه می دهد که مواد آزاد در ضمیر ناخودآگاه صعود کنند و به دور ریخته شوند، آن روی جنبه‌های جسمانی و عصبیت تمرکز ندارد.

تحقیق ویلهلم ریچ (wilhem reich) روی انرژی جنسی خفته، تحت شرایط نمونه‌ای، مفاهیم بالا را آشکار می کند. او به رده‌بندی تنشهای عضلانی و حالات گرفتگی سخت پرداخته و معتقد به نقش تمایلات غریزی و عکس‌العمل دفاعی است.

از نقطه‌نظر این دانشمند سلاح و پوشش شخصیت، نمایانگر لایه‌ای بعد از لایه‌ای از مکانیزم دفاعی است که از بدن روانی به بدن فیزیکی انتقال می یابد و می تواند به لایه‌های زمین در زمین‌شناسی یا باستان‌شناسی تشبیه شود. به‌همین مناسبت تاریخ انجماد حالت درونی بیمار نمایان است. به این معنی که تنشهای عمیق‌تر قدیمی ترند.

ویلهلم بیان می کند: تضادهایی که در یك دور خاص از زندگی فعال باشند

همـواره در هویت شخص نشانی از خود به شکل انجماد جسمانی یا روانی باقی می‌گذارند و هر تضاد در هویت شخص یك لایه را تشکیل می‌دهد و هرکدام از این لایه‌ها در ساختار شخصیت، یك قسمت از تاریخ زندگی را بوجود می آورد که به شکل دیگری ذخیره شده است تا در شکل فیزیکی حفظ شود. او نشان داد که از طریق انقباض و انبساط، این لایه‌های قدیمی زیاد یا اندك دوباره احیا می‌گردند. اگر لایه بخصوصی متراکم شود و به نحو خودکار عمل کند و واحد به‌هم فشرده شده زیر را که به‌آسانی قابل نفوذ نیست تشکیل دهد، آن لایه با لایه‌های همانند، مثل یك سلاح پوششی (مانند زره) عضو زنده را احاطه می کنند. این سلاح ممکن است سطحی، مصنوعی یا عمقی باشد. نرم مثل اسفنج و سخت مثل ناخن. به‌هرحال در هریك از این حالات وظیفه‌اش نگه‌داری در برابر نارضایتی است.

پیروان روان‌شناسی ریچ، اَشکال گوناگونی از تمرینات را به‌منظور رها کردن هیجـانـات، اضـطرابـات و تمایلات سرکوب شده ابداع کردند که شبیه آساناها و مودراهای یوگا هستند. این تمرینات تکیه بر رها کردن پرانا که «انرژی زیستی» نامیده می‌شود، دارند و به همین مناسبت به مولاباندا‌ها و سایر تکنیك‌ها شباهت دارند. در هر صورت هیچکدام از روشهای مرسوم مانند روانکاوی، فلسفه رنج، و دیگر طرق درمان تاکنون انقباض پرنیوم را مورد استفاده قرار نداده است. تکنیك‌های مولاباندا‌ها برای مدتها به صورت رمز و سری نگه داشته می‌شد. انقباض چاکرای مولاداهارا که خود روشی است بسیار مؤثـر نسبت به تمام روشهای فیزیولوژیکی جدید، در مقام مقایسه با یك بازی کودکانه بشمار می‌رود. در مقابل ما شاهد و ناظر موارد بسیاری از افسردگی‌های شدید بوده‌ایم که بدون بحران هیجانی یا روانی، از طریق این تمرین سریعـاً رفع شده‌اند، حتی آنهایی که در آستانه خودکشی بوده‌اند. آنها خاطرات، هیجانات، تجارب قدیمی را در آموزش انترامونا (سکوت ذهن) تجربه کرده و خاطرات را بدون زیان به ضمیر آگاه عبور دادند و شکوفا ساختند.

بنابراین مولاباندا‌ها، یك قوه پتانسیل نهانی برای آزاد کردن ما از افسردگی‌های شدید، اضطرابات و سایر اختلالات روانی است که لذت زندگی را خدشه‌دار کرده و مانع بروز توانایی ما از طریق بالا بردن کندالینی شاکتی شده است. چنانچه بر طبق

دستورات مولاباندا‌ها عمل شود، آن بی‌خطر است، خلاصه و مفید است و چون با کمیتهای تطهیری ترکیب شود، قابلیت تصفیه جسم و روان را دارد. این راه باز کردن درب به سوی آزادی، لذت و استقلال است.

فصل هفتم

چاکرای مولاداهارا

یك چاکرا مرکزیت دارد، مکان برخورد نادیهاست همانند میله چرخ ارابه‌ها.

ماندوکیا اوپنیشاد[1] ۶-۲

مولاباندا‌ها، یك تمرین روانی است که در بدن پرانیك توسط انقباض چاکرای مولاداهـارا دستکاری می‌شود و انرژی شاکتی را مستقیماً از آجناچاکرا به ساهاسرارا می‌فرستد در نتیجه تمام چاکراها از طریق حرکت نادی سوشومنا تحریك می‌شوند.

چاکراها یا مراکز انرژی روانی

چاکراها انرژی موجود در بدن پرانیك را که در فاصله بین جسم فیزیکی و روانی قرار گرفته است به حرکت درمی‌آورند. برخورد این انرژی در محل تقاطع دو نادی آیدا و پنگالا، مراکز روانی را که در نادی‌سوشومنا است قطع می‌کند. این مراکز روانی هستند که در محل تقاطع بدن فیزیکی و روانی لمس می‌شوند.

در مجموع چهارده مرکز روانی (چاکرا) وجود دارد. از میان آنها ۷ چاکرا در طبقات پایین جای می‌گیرند که عبارتند از:

۱ ـ MANDUKYA UPANISHAD یکی از کتب مقدس یوگا

اتـالا (atala) ، وی‌تالا (vitala) ، واساتالا (vasatala) ، ماهاتالا (mahatala) و پاتالا (patala) .

چاکراهای بالا به ترتیب سیر تکامل از ساختمان اتمی به زندگی کانی، گیاهی و حیوانی را نشـان می‌دهنـد. هفت چاکـرای عمـده دیگر عبارتند از: مولاداهارا، سوادهیستانا، مانی‌پورا، آناهاتا، ویشودهی، آجناچاکرا و ساهاسرارا.

هر چاکرا نسبت به چاکرای قبل از خود فرکانس ظریف‌تری از انرژی و سطح بالاتری از آگاهی را نشان می‌دهد. آنها کلیدهایی هستند که بدن فیزیکی و روانی را روشن می‌کننـد. رورنت چارلـز لیبیتر (REVERRT CHARLES LEADBEATER) تئوریسین نامدار در سال ۱۹۲۷ میلادی کتابی تحت عنوان «چاکرا» تألیف نمود که درواقع برداشت و درك او از چاکراهاست. وی در کتاب خود چاکراها را به طریق زیر توصیف نموده است:

«وقتی که توسعه نیافته‌اند مانند دایره‌های درخشان کوچکی به قطر ۲ اینچ بنظر می‌آینـد امـا وقتی بیدار شونـد و دوباره احیا گردند به‌صورت حوضچه‌های نورمانند خورشید نمایان می‌شوند.»

«اگر ما بطور مستقیم به درون یك گل نیلوفر نگاه کنیم به شکل و ظاهر چاکراها پی خواهیم برد زیرا ساقه آن در سطح ستون فقرات گسترده است. تمام این چاکراها پیوسته در چرخش هستند و در دهانه هر چاکرا از دنیای بالاتر انرژی جاری است. بدون این جریان بدن فیزیکی نمی‌تواند وجود داشته باشد.

مفهوم چاکرا برای بسیاری از رسوم و آیین‌ها عادی است. یك هماهنگی جالب و دقیق بین چاکراها و نقاط فشار در شاخه‌ای از جودوی ژاپنی وجود دارد که دقیقاً نقاط قابل نفوذند و در ستون فقرات جای دارند. ماساژ این نقاط بر معالجه بیماریها تأثیر مثبت دارد. چاکراها در مذاهب و جوامع مقدس مانند یهود، مسیح، مصری و کابلی به صورت رمزی مطرح می‌باشند.

معنـای کامـل چاکـرا در لغت نمی‌گنجد به‌ویژه چاکراهای بالاتر، آنها باید به‌منظور درك تجربه شوند. عامه مردم نیز برای چاکراها ویژگیهایی قائل هستند و به آنها نسبتهایی می‌دهند. در متون باستانی یوگا، بحثهای زیاد و علائم رمزی در قالب

واژه‌ها وجود دارد که نباید به‌اشتباه تصور کنیم آنها تجارب واقعی چاکراها را بیان می‌کنند. آنها علائم رمزی برای احساس اشخاص هستند، موقعی که چاکرا تحریك می‌شود و بیدار می‌گردد.

مولاداهارا چاکرا

چاکرای مولاداهارا که در انسان پایین‌ترین چاکرا محسوب می‌شود در حیوانات بالاترین چاکرا بشمار می‌رود. بنابراین انسان که مافوق حیوان است می‌تواند با تحریك چاکرا از طریق مولاباندا خود را به بالاترین سطح ارتقاء دهد، بدان نحو که نیروی کندالینی از طریق مراکز روانی به‌وسیله نادی‌سوشومنا از ضمیر هوشیار به بالاترین سطح هوشیاری برسد. با تحریك چاکرای مولاداهارا از طریق مولابانداها نشانه‌ها و علائم اساسی مشاهده شده که تعدادی از آنها در زیر بیان می‌گردد.

مولاداهارا: مرکزی است که توسط آن امنیت شخصی که محرك عمده برای تحصیل غذا، مکان وغیره می‌باشد کسب می‌شود. در این مرکز شخص با دنیا در مجادله است و آن را بیگانه تصور می‌کند. فلسفه سانکیهیا ـ مولاداهارا را سنبل عنصر زمین می‌داند که آن با حس بویایی ارتباط دارد و مسئول پاها است.

گفته شده است که هر چاکرا ۱۸ صفت دارد.

خصوصیت‌های مولاداهارا به شرح زیر است:

۱ـ چهار گلبرگ دارد که هرکدام به‌وسیله نادی‌های بیشماری احاطه شده است.

۲ـ گلبرگ‌ها دارای رنگ قرمز هستند.

۳ـ روی هر گلبرگ یك حرف از حروف الفبای سانسکریت نقش بسته است. این حروف عبارتند از: وام، شام، نام و سام.

۴ـ تاتوا یا عنصر آن زمین است.

۵ـ یانترا یا شکل آن مربع است.

۶ـ رنگ یانترا زرد است.

۷ـ بی جامانترا «بذر صدا یا ارتعاش تاتوا» «لام» است.

۸- هویت و نقش حیوانی، ستون هفتگانه فیل است که دوی را بر پشت دارد.

۹- دوی به بدن ناویژه این چاکرا که داکینی است اشاره دارد، خالقی که دارای چشمهای قرمز و ترسناك است.

۱۰- دوا سیمای مذکر (گانی شا) مولاداهارا است.

۱۱- لوکا با جهان درون و جهان بیرون ارتباط دارد. بهوا، جهان مرگ است.

۱۲- زمانی که گراندهی یا گره روانی شکسته شود، نکتار مسموم رها می شود و براهماگراندها می گردد. در این رابطه لینگا مردی را نشان می دهد که با زن برای تولید درآمیخته است.

۱۳- احساس، بو است.

۱۴- ارگان احساس دماغ است.

۱۵- ارگان عمل مخرج است.

۱۶- آن در بدن ناویژه، در ناحیه عجان و دو انگشت بالاتر از سوراخ مقعد واقع شده است.

۱۷- روابط فیزیکی - شبکه دنبالچه

۱۸- نتیجه و حاصل بیداری چاکرا، اشباع آن توسط نیروی کندالینی است که وسیله آن بیدار می شود.

کنترل بر نفس، ذهن، نطفه و قابلیت تولید هر بو اعم از خوب یا بد برای خود و دیگران.

چاکرای مولاداهارا در نوع بشر، اساس و ریشه چاکراهاست و با آجناچاکرا در مغز میانی ارتباط مستقیم دارد. بنابراین با تحریك این چاکرا از طریق مولابانداها و بیداری غرایز حیوانی، به چشم سوم و مرکز شهود می رسیم.

با دقت بر روی چاکرای مولاداهارا، متوجه می شویم که سمبل اعمال غریزی و حیوانی است و زمانی که آگاهی انسان در این مکان قرار گیرد، از خود ناهوشیاری نشان می دهد. می توانیم درك كنيم كه چگونه بیداری این چاکرا، موجب بیداری غرایز حیوانی می شود.

آگاهی غریزی یا حیوانی غیرهوشیار است. آنها آگاه نیستند و نمی دانند که

وجود دارند درصورتیکه انسان واقف به وجود خودش است و می تواند جهان را در یك سطح از شعور، برای مدت کوتاهی، در سطح هوشیاری تجربه کند.

آنهایی که به مدت طولانی از آن باخبرند در آگاهی فرو رفته‌اند و آنان که در ۲۴ ساعت شبـانه‌روز بدان آگاهی دارند سیر تکامل بشری خود را کامل کرده‌اند و می تواننـد بدون احتیاج به بدنهای فیزیکی به صورت جوهر آگاهی یعنی در مرحله جیوامـوکتا قرار گیرند. این حالت با نفوذ کندالینی در ساهاسرارا اتفاق می افتد با تمـرین مولابـانـداهـا، ناخـودآگاه، غرایز حیوانی، افعال کنترل نشده، تمایلات، خودخواهی و عصبیت‌ها به درك مستقیم و کمیت کنترل شده که خودخواه نیستند و دارای ویژگیهای الوهیت هستند و آرام‌بخش هم بشمار می روند، مبدل می گردند. این تغییر شکـل نتیجـه اتحاد پرانا و آگاهی است، مانند اینکه کربن به الماس تبدیل می شود و با نور درون درخشش دارد.

پتانسیل درونی مولاداهارا که در شکل نیروی کندالینی است چون تحت نظر راهنمای وارد و معلم روحانی آزاد شود این اتفاق می افتد.

با تکـامل مولابانداها، کندالینی بیدار می شود و آپانا که حرکت آن به پایین است به سمت بالا صعود می کند و با پرانا متحد می شود. نادا، صدای کیهانی ام بابیندو متصل می شود و بدین صورت شکل و بی شکل اتحاد می یابند و تمرین کننده سوار بر مارکندالینی از طریق بیندو به ساهاسرارا عروج می نماید و یوگا به حد کمال می رسد. برای یوگی این آخرین مرحله در توسعه آگاهی است که به محدوده کیهانی و آزادی وصل می شود و سپس از بندهای تولد و مرگ نجات می یابد و به حیات جاودانه می رسد. چرخهای کار ما متوقف می گردد که موجب توقف تمام حرکات می شود. وقتی پرانا و آپانا با هم متحد می شوند پرانای بدن کار خود را متوقف می نماید و به‌دنبال آن، نوسـانـات مغز راکد، نفس تجزیه و جای بی خردی با دانش و آگاهی عوض می شود. خلاصه دنیا متوقف می شود، خلاقیت تجربه می گردد و از این راه ما آگاهی خالص و تعادل و سامادهی را تجربه می نماییم.

فصل هشتم

بیداری کندالینی

با بیداری هریك از چاکراها، کندالینی فعال می‌شود. اگرچه گفته می‌شود که با تحـریك مولاداهارا از طریق مولابانداها، بیدار کندالینی رخ می‌دهد ولی درواقع مولابانداها نیروی محرکه‌ای است که بیداری کندالینی را فعال می‌نماید.

واژه کندالینی مرکب از دو واژه سانسکریت «کندال» و «کندا» است. کندال به‌معنی حالت ارتجاعی داشتن و چنبره زدن است و کندا به‌معنی حفره و چاه آمده است. در اینجـا کندالینی عبارتست از یك مار که در اطراف شیوا لینگام (سمبل خلاقیت) پیچیده شده و در عمق چاکرای مولاداهارا قرار دارد و نشانگر انرژی پتانسیل بشر است.

در زبـان انگلیسی کندالینی را نیرو و قدرت اصلی ترجمه می‌کنند. سرجان وودرف (WOODROFF) آن را «قدرت مار» نامیده است.

فرهنگهای گوناگون به‌خوبی به مفهوم کندالینی آشنایی دارند. بعضی از قبایل آفریقایی مانند قبیله کونگ (KUNG) آن را به نام «N/UM» می‌شناسند. چینی‌ها به آن آتش مقدس و سرخپوستان آمریکایی به آن «HURAKAN» می‌گویند. در عصر حاضر آن را انرژی الکتریکی کیهانی نام داده‌اند. مهم نیست که آن را چه می‌نامند، آنچه اهمیت دارد این است که همه این عناوین و اسامی گوناگون یك معنا و مفهوم

را بیان می‌کنند.

در کتاب «قدرت مار» اثر وودرف آمده است که:

قدرتی که کنـــدالینی (SABDA BRAHMAN) یا (UAK, NADA) در بدن در شکـل آگاهی خالص (SUARUPA) بوجود می‌آورند به منزله تمام قدرتها است و یك قدرت کیهـانی در بدن و علت تمـام انرژیها بشمار می‌رود، اگرچه آشکار شدنش محدود به هیچ یك از فرایندهایش نیست. آن مار نامیده شده و در مولاداهارا است. آنجا خفته زیرا در حالت استراحت می‌باشد بعد که بیدار شود آگاهی به جهان حاصل می‌شود و خلاقیت ذاتی او در همه جا حضور پیدا می‌کند. وقتی کندالینی بیدار شود یوگا کامل می‌شود و انسان از تجارب عالی هستی لذت می‌برد.

با صعـود انـرژی کنـدالینی از طریق سوشومنا در ستون فقرات و نفوذ آن در چاکراها، فکر و ذهن در مراحل مختلف درخشان می‌گردد. این انرژی از همه چاکراها عبـور نمی‌کنـد بلکـه از سوشـومنا و از آنجا به ساهاسرارا چاکرا جایی که بر تمام چاکراها احاطه دارد، نفوذ می‌کند. و از این طریق هم در سطح فیزیولوژیکی و هم در سطح روانی همزمان عمل می‌نماید.

متون مقدس روشن می‌کنند که کندالینی به منظور حرکت نهایی و صعود به ساهاسرارا باید از سه گره عبور کند و آنها را پشت سر گذارد. این سه گره عبارتند از: «براهماگراندهی، ویشنوگراندهی و رودراگراندهی» که به ترتیب در مولاداهارا، آناهاتا و آجناچاکرا واقع شده‌اند. هر گراندهی نشانی است از حالت بخصوص یا پیوستگی به یك مانع که در راه آگاهی های بالاتر عمل می‌کند.

۱- براهماگرانتی در چاکرای مولاداهارا قرار دارد و سمبل وابستگی به تعلقات شخصی است. این تعلقات عبارتند از: بدن، موضوعات مادی و غیره که با احساس تنبلی و سستی ارتباط دارند و به‌عنوان محدودیتهای شدید در عمل آشکار می‌گردند.

۲- ویشنوگراندهی در آناهاتاچاکرا واقع شده و سمبل وابستگی به مردم است که شامل اقوام و دوستان می‌شود.

۳- رودراگـرانـدهی که در آجناچاکرا واقع شده، سمبل وابستگی به مناظر و دیدهای روانی، عاطفی و قدرتها است.

تا زمـانی که این گرانـدی‌ها مرتفـع نشـوند کندالینی نمی‌تواند صعود کند. به‌عبارت دیگر وابستگی ها باید ازمیان بروند.

متـون مقـدس بیان می‌کننـد که توسط تمـرین سه بانـداها (مولا ـ اودیانا ـ جالانـدابـانـداهـا) شانزده آدهارا (قسمت حیاتی) به هم نزدیك می‌شوند. آدها را به‌معنی یك جزء یا عضو از بدن است.

شانزده قسمت حیاتی عبارتند از: ۱ـ شست دست، ۲ـ قوزك پا، ۳ـ زانو ۴ـ ران، ۵ـ عضـو زنانه، ۶ـ اعضای تناسلی، ۷ـ ناف، ۸ـ قلب، ۹ـ گردن، ۱۰ـ حلق، ۱۱ـ دماغ، ۱۲ـ سق دهان، ۱۳ـ مرکز میان ابروان، ۱۴ـ پیشانی، ۱۵ـ سر ۱۶ـ تاج سر. وقتی این ۱۶ ناحیه به‌هم اتصـال می‌یابنـد آگاهی تماماً بدون هیچ نوع وسیله فرار به درون کشیده می‌شود و مدیتیشن اتفـاق می‌افتد. بنابراین مولابانداها کمـك می‌کنـد که ما به حالت درونی عمیق‌تری از وانهـادگی دست یابیم. آن به براهماگراندهی رسوخ می‌کند و ما را از وابستگی های درونی آزاد می‌سازد.

در حالت وانهادگی نیز می‌تواند مولابانداها اتفاق افتد و اگر اتفاق افتاد به آن اهمیت ندهید و سعی ننمایید که آگاهانه کف لگن خاصره را کنترل نمایید، فقط از احساس آن باخبر باشید. به احساس فیزیکی و روانی و تمرکز ادامه دهید.

مولابانداها به‌طور ناگهانی رخ می‌دهد و بیشتر زمانی اتفاق می‌افتد که نفس کاملاً آرام است. ذهن که بتدریج آرامش می‌یابد دم و بازدم متعادل می‌شوند تا اینکه در نقطه تعادل کامل نفس متوقف می‌شود. در این موقع کمباهاك و مولابانداها بطور همزمان رخ می‌دهند و توسعه آگاهی اتفاق می‌افتد.

یك یوگی سعی دارد که از طریق مولابانداها به مبداء خلقت دست یابد. مبدئی که منبع کامل الگوهای آگاهی، متشکل از ذهن، درك و نفس است و از طریق این منبع کنترل شده اتحاد با جریان کیهانی را به‌دست آورد.

در کلمـات ویلهلم آمـده: «وقتی ما جریان انرژی درون بدن خود را بررسی می‌کنیم درواقع انرژی هستی را بررسی می‌کنیم.»

در فرهنگ یوگا، ستون فقرات به منزله گل نیلوفر است که ریشه‌های آن سمبل پایه و گلهای آن در حکم مغز هستند. تصوف و کابالیستیك (KABALISTIC) اعتقاد

به درخت استوار زندگی دارند که تعریف و توصیف آنها از این درخت تقریباً یکسان است. در بعضی مواقع تمرینهای کریایوگا، تاوان کریا به‌عنوان محرك ریشه‌های زندگی معرفی شده‌اند و گفته شده است که آن به بدن و ذهن نیروی حیاتی کندالینی تزریق می‌کند. تا زمانی که کندالینی در چاکراها باقی است به اعضای مختلف بدن انرژی می‌رسد. اما وقتی که به سطح براهماراندا صعود کند، مرحله جدیدی شروع می‌شود. این تحول زمانی رخ می‌دهد که شخص به سطح بالایی از آگاهی دست یافته باشد تا بتواند اجزای ظریف‌تر و دانش عمیق‌تر این اجزاء را شکوفا نماید. بنابراین بعد از اینکه کندالینی بیدار می‌شود و به چاکراها نفوذ می‌کند و نورافشانی می‌نماید، مرحله دیگری از درخشش آغاز می‌شود. بیدار کردن چاکراها و کندالینی، نخستین قدم و اولین مرحله است که پایانی بر آن متصور نیست. این تمرین‌کننده است که باید تصمیم بگیرد تا به کجا پیش برود. اگر او بخواهد می‌تواند بالاتر و بالاتر برود و به عوالم درخشش روحانی دست یابد. دو روش کلاسیك برای تجربه کندالینی توسط دویوگی بزرگ، سوامی نارانیاندا و پارامهامسا پیشنهاد شده است.

سوامی نارانیاندا در کتاب قدرت اصلی این تجربه را چنین توصیف می‌کند:
«سوزشی در پشت و در تمام بدن پدید می‌آید، ورود کندالینی در سوشومنا با درد در ناحیه پشت همراه است و شخص احساس لنگی در ناحیه انگشتان و در بعضی اوقات در تمام بدن می‌کند. گاهی حس می‌کند که تمام بدنش تکان می‌خورد. صعود انرژی در جریان است و فرد آن را مانند مورچه‌ای که آهسته بر روی بدنش به سمت سرش در حرکت است احساس می‌کند. صعود آن مانند یك مار است که در حال چرخش است یا یك پرنده که از مکانی به مکان دیگر جهش می‌کند.»

در یك تصویر مرموز توسط ژوزف، تجربه راماکریشنا به شرح زیر آمده است:
«سامادهی پنج نوع است. در این سامادهی شخص احساس می‌کند که کندالینی شبیه حرکت مورچه، ماهی، میمون، پرنده یا مار است.

بعضی مواقع کندالینی از طریق ستون فقرات مانند یك مورچه می‌خزد، و به بالا می‌رود. بعضی اوقات در سامادهی روح به چابکی یك ماهی در اقیانوس لذاید

الهی شنا می کند. گاهی که روی پهلوها دراز می کشم احساس می کنم که کندالینی مثل یك میمون بانشاط مرا هل می دهد و با من به‌بازی می پردازد اما من ثابت باقی می‌مانم. موج کنـدالینی مانند میمون با یك پرش ناگهانی به ساهاسرارا می رسد. بعضی مواقع کندالینی مثل پرنده‌ای که از شاخه‌ای به شاخه دیگر پرش می کند در بدن می‌پرد. استـراحتگـاه او همـانـنـد آتش است. بعضی مواقـع احساس می شود که کندالینی مثل یك مار به سمت بالا صعود می نماید. گاهی در شکل مارپیچ می رود تا به سر برسد و من به سامادهی می رسم. آگاهی روحانی بیدار نمی شود مگر اینکه کندالینی بیدار شود.»

سوامی موکتـاناندا در کتاب «رسوم کندالینی» یوگا زندگینامه کوتاهی از خود انتشار داده و به توصیف و ترسیم احسـاسات، حرکات غیرارادی، جریان انرژی در بدن، ریتم‌های تنفسی غیرمعمول، انوار و صداهای درونی پرداخته است و رویت‌گری‌ها و رتعاشات و صداهای تولید شده و بسیاری از تجارب خارق عادت را که به شکوفایی و سعادت منجر می شود شرح داده است.

سوامی یوگیش وارانـانـدا، شخصیت معـروف و مورد احتـرام هیمـالیایی در سخنرانی خود در پنجمین گردهمایی جهانی مذاهب و روان‌شناسی مافوق حس که در ژاپن برقرار شد تجربه خود را از بلند شدن کندالینی به شرح زیر مطرح می سازد.

. . . سرانجام یکی از لحظات بزرگ و مهم زندگی من فرا رسید. گروی من تراتاکارا انجام داد. او روی پیشانی من تمرکز کرد و من به خلسه رفتم. بدن و محیط را فراموش کردم. حتی حضور ذهن نسبت به یك یوگی بزرگ را ازدست دادم. زمان آن را نمی‌دانم، اما می دانم آن یك حالت بدون زمان بود. در حین این تجربه و در مرحله‌ای از آن، در پایه شبکـه کمر، در مولاداهارا، نور بزرگی ظهور کرد و به من جزئیات روشنی را نشان داد. با کمك یك مشعل فروزان آناتومی و فیزیولوژی تمام گوشه و کنار بدن فیزیکم را همانند اینکه پوست بدنم را باز کرده باشند، نشانم داد.

بعد از این تجربه، بدن فیزیکی ناویژه در زمینه آگاهی دوباره به زمینه آگاهی برگشت و مرحله بعدی که عبارت بود از تجارب چاکراها شروع شد. در مرحله دوم نوری در پایه این شبکه ظاهر شد. اولین جزء آناتومی را که رنگ زرد بود به من نشان

داد. بعـد از آن یك رنـگ سفید آبی شـ   در طول ۷ ساعت خلسه من چیزهای گوناگون را تجربه کردم. یکی از آنها نوری بود که به شکل مثلث نورافشانی می کرد نور دیگر در نخاع بود، آن به سوشومنانادی وارد شد و به سمت بالا حرکت کرد و به چاکراهایی که به‌نظر می آمد مثل گل دارای گلبرگ هستند نور می داد.

در فرهنگ علمی جدید توصیف تجربه کندالینی به تدریج عادی می شود و پدیده بیداری کندالینی در کشورهای پیشرفته صنعتی و علمی، بیشتر و بیشتر ظاهر می شود. در هرصورت، توصیف تجربه شخصی این پدیده بسیار مشکل است.

لی سانلا (LEE SANNELLA) در کتاب «سایکولوژی کندالینی» مجموعه‌ای از منتخب احساسات و اتفاقاتی را که خود تجربه کرده گرد آورده است.

۱ـ *حرکات خودبخودی:* وضعیتهایی غیرعادی که بدن به آنها عادت ندارد. هم‌تراز آساناهای هاتایوگا. هر قسمت از بدن می تواند به آرامی نفوذپذیر شود. و یا متشنج گردد و یا ممکن است بدن در یك وضعیت قفل کند. معمولاً این حالت در صورت اتفاق موقتی است و بعد از پایان وانهادگی برطرف می شود.

۲ـ *ریتم تنفس* و پرانایام خودبخودی نگه‌داری می شوند و ممکن است تنفس آرام، تند یا عمیق رخ دهد.

۳ـ *تغییر فیزیکی:* لرزش در ناحیه مولاداهـاراچـاکـرا، انقبـاض خودبخودی مولابانداها، حالت مورمور شدن بدن، خارش، حالت ارگاسم، حالتهای احساسی مورد علاقـه، گرمـا، سرما با درجات مختلف، درد ستون فقرات، چشمها، سر و قسمتهـای دیگر بدن احساس می شود، بخصوص اگر بدن به‌طور متناسب تصفیه نشده باشد.

۴ـ *اصوات:* مثـل سوت کشیدن، صدای مار، صدای جیرجیرك، صدای فلوت، صدای رعد و برق، صدای امواج اقیانوس، صدای شکستن امواج، صدای انفجار شئ در آتش، صدای ضرب، صدای پوست حلزون، صدای شیپور، صدای شیهه اسب، صدای ناقوس و صدای زنگوله.

۵ـ *تغییرات مراحل تفکر:* ... ـکن است سریع، آهسته یا متوقف شوند. آنها ممکن است به‌ظاهر خارج از تعادل، غریب و غیرمنطقی به‌نظر آیند. بعضی ها

گزارش کرده‌اند که در این تجربه، احساسی نزدیك به جنون دارند یا انکه آنها امکان دارد وارد مرحله خلسه شوند که فکر در آن مرحله کارگر نیست. این تجارب، موقتی و بیانگر تصفیه ذهن و بدن هستند.

۶ـ *انفصال*: شخصی ممکن است آنچه را که اتفاق می افتد مانند افکار و احساسات، از فاصله دیگری احساس کند، در این صورت او به چیزهایی که از خودش جدا شده، جدا از فعالیتهای ذهنی، ناظر بر آنها است. فعالیتهای شخص ممکن است استمرار یابد و این نیازی به تداخل وظایف معمولی ندارد.

۷ـ *جدایی از هم*: زمانی که نفس از طریق شناسایی یا درگیری فعال به آنچه که تصور می کند، دست نمی یابد، یك حالت عدم وابستگی اتفاق می افتد، اما زمانی که به علت مقابله‌های روانی عمیق در حالت تعادل نیست ممکن است بر ترس و سردرگمی یا فشارهای محیطی و یا اجتماعی جنبه‌های منفی تجربه تأکید شود. به‌هرحال با حفظ محیط مناسب و گذشت زمان، نفس بر این عدم تعادل تسلط می یابد و در پی آن، شخص قدرت تمرکز لازم را برای متعادل ساختن انرژی‌های خاموش و ازبین بردن علائم منفی به‌دست می آورد.

۸ـ *هیجانات شدید یا غیرعادی*: از خودبی خود شدن، برکت، آرامش، عشق، وفاداری، لذت و هماهنگی کیهانی ممکن است احساس شود اما ترس شدید، عصبانیت، افسردگی شدید، تنفر و سردرگمی هم هست، به‌خصوص در مراحل اولیه. هر کدام از تجارب عادی ممکن است بیش از حد معمول تجربه شوند که به دنبال آن احساسات آرامش، عشق و رضایت‌بخشی تسلط می یابد.

۹ـ *تجارب روانی*: شخص خارج از تجارب جسمی، بدنش را از اندازه معمولی بزرگتر مشاهده می کند به‌ویژه اینکه بوها و رؤیت‌های الهی را تجربه می نماید (این تجارب با استفاده از انرژی روحانی به‌دست می آید).

۱۰ـ *خودبینی*: دیدن مجرد، اختلاف جالب در وظایف کالبد اختری که به‌آسانی می تواند تشخیص داده شود مانند یك جدایی یا حالت واضحی همانند یك تصویر که توصیف‌کننده تجارب است.

در کتاب «تجارب فلورا» آمده است: «دید من عوض شد، بر یك نقطه

بی نهایت کوچك متمرکز گردید، بدون توقف در مسیری که کاملاً از مسیرهای قدیمی خالی بود. درحالی که از منبع جدید جاری می شد این چشم درون بود که بدون مرز توسعه می یافت. سپس بر نقطه بی نهایت تنظیم گردید، به‌گونه‌ای از دید فوری جدا بود زیرا روی دید اثر قابل توجهی داشت. یك حالت یك‌بعدی تند و تیز مورد توجه من بود و بعداً در مراکز عمیق‌تر ریشه دوانید و دید روزانه من به طریقی از دید بیرونی بی نیاز شد. هرجایی که من نگاه می کردم هیچ سایه و یا تصویری از دماغم حتی در دایره محدود و روشن دید وجود نداشت، اما این مسأله اهمیت نداشت.» تجربه‌ای این چنین در سوره لوك (LUKE) آیه ۱۱-۳۴ انجیل جدید نیز آمده است: «نور بدن چشمها هستند بنابراین وقتی که چشم تو مجرد است بدن تو پر از نور است.»

اشخاصی که در این موارد تجربه کافی ندارند ممکن است علائم بالا را شکلی از تجارب روانی بدانند. بسیاری از کسانی که از این مرحله گذر می کنند تصور می نمایند دیوانه شده‌اند. اما خوشبختانه در عصر ما دانش پزشکی تدریجاً به اختلاف بین دیوانگی و توسعه ادراکات روانی آگاه می شود و از اینرو بسیاری از پزشکان برای کمك به بیماران خود در لحظات بحرانی توسعه ادراکات روانی، کلینیك‌هایی تأسیس کرده‌اند. درك این مطلب آسان است که شخصی که در حال حبس تنفس خودبخودی (کاوالاوکمباهاکا) است چشمهایش را به مرکز بین دو ابرو خیره می نماید (در تمرین شامباهاوی مودرا چشمها به مرکز آجناچاکرا دوخته می شود. این حالت با احساس فراموشی بدن همراه است. ممکن است ترسی را تجربه کند که موجب ناراحتی شود و این مرحله را مختل نماید.

حقایقی چند وجود دارد که ما می توانیم آنها را وقتی که در بیداری کندالینی ظاهر می شوند ملاحظه کنیم.

۱ـ آنها خیلی نادر هستند.

۲ـ زمانی که داوطلب تحت نظر یك گروه یا یك شخص متخصص طی طریق می کند این تظاهرات به‌سادگی در مناظر قابل دسترس با او برخورد می کنند.

۳ـ رعایت ترتیب تمرینات، آموزش تحت نظر استاد و همراهی با معلم روحانی، را ساده‌تر می نمایند و تظاهرات جدید کاهش می یابد که ممکن است قبل

از آرامش و خردمندی اتفاق نیفتد.

۴ـ پس از گذشت این عوالم، در حالتی از آرامش پربرکت و آگاهی والا رها می‌شود. آنگاه به طرد شکیات می‌پردازد. بدن چون هوا سبك می‌شود و شما از این طریق انرژی خستگی ناپذیر برای کار به‌دست می‌آورید. ذهن در بین مشکلات روزمره زندگی متعادل می‌شود و به درك رموز پنهانی نایل می‌گردد. تمام این حالات به صورت اکتسابی از مولاباندا‌ها که درست به‌کار گرفته شود و با سایر تمرینات ترکیب گردد به‌دست می‌آید.

برای اینکه کندالینی بیدار گردد بدن باید قابلیت مواجهه با نیروهایش را داشته باشد و سیستم اعصاب قوی و سالم و هماهنگ بوده بتواند از عهده وظایفش برآید. هرگاه چنین استحکام، سلامتی و قدرتی از طریق یوگا حاصل شد کندالینی خودبخود بیدار می‌شود و آگاهی و آزادی توسعه می‌یابد.

بیداری کندالینی توقف در آستانه بی نهایت است. یونگ روان‌شناس مشهور سویسی در کتاب «نقش روان بر کندالینی یوگا» به‌طور خلاصه می‌نویسد:

«موقعی که شما در بیدار کردن کندالینی موفق می‌شوید و آن خروج از پتانسیل خودش را آغاز می‌کند، شما دنیایی جدا از دنیای حاضر را تجربه می‌کنید که با آن فرق دارد و یك دنیای همیشگی است.»

کندالینی اتحاد اساسی تمام خلقت‌ها را بیان می‌کند. آن یك واسطه وجود و یك راه درك نهایی حقیقت است. دو نکته در رابطه با بیدار کردن کندالینی مهم است که باید درنظر گرفته شود.

اول اینکه، علائم مشابه آنچه در بالا ذکر شد در حین تمرین آشکار شود. همچنین ممکن است براثر استفاده از دارو دچار آن حالات گردیم، در این صورت شخص باید به دقت تجاربی را که پیش می‌آید آزمایش کند.

دوم اینکه، بیداری کندالینی یك پدیده روانی هم است اما آن اساساً یك تجربه روحانی است. اغلب مردم تصور می‌کنند که آن به تواناییهای مافوق حسی منجر می‌شود، اگرچه در بعضی از حالات این امر امکان‌پذیر است اما مخاطره‌آور است که بیش از حد بر نیروهای روان تکیه کنیم و با آنها بازی نماییم. توانایی روانی

یك شرط لازم برای بیداری کندالینی و رشد و تکامل آگاهی نیست.

شخص باید همواره درنظر داشته باشد که این انرژی، کلیدی است برای تولد مجدد روحانی که تغییرات افسانه‌ای را در زندگی شخص به‌وجود می آورد.

آن نیرویی درخور احترام است که به صورت رمز برای سالیان مدید چون اکسیر زندگی، مقدس شمرده شده و ازدسترس میلیونها مردم محفوظ مانده است ولی امروز از طریق تمرینات مولابانداها بیداری کندالینی دردسترس همگان قرار گرفته است.

کندالینی کلید پنهان شده‌ای است از درك طبیعت اصلی شخص که امکان دارد از طریق مولابانداها تکامل یابد. در کندالینی؛ انرژی تکامل یافته است، کریشنا می گوید:

«این مکانیزم که به نام کندالینی معروف است علت اصلی تمام پدیده‌های روحی اصیل و خارق‌العـاده، اساس بیولوژیکی تکامل و توسعه شخصیت، اصل مخفی تمام دکترین‌های عجیب و غریب و مخفی نگاهداشته شده، شاه‌کلید رموز خلق نشده خلقت، منبع اصلی هنر، فلسفه، علوم و سرچشمه تمام مذاهب گذشته، حال و آینده است.»

بخش دوم
تمرینات

فصل اول

جنبه‌های عملی مولاباندا

رعـایت جنبـه‌های عملی مولاباندا‌ها، برای پرتوجو ضرورت دارد. از نظرگاه سنت، ترتیب تمرینات یوگا که آموزش آنها با تمرین مولاباندا‌ها همراه است به شرح زیر خلاصه می‌شود:

۱ـ یاما: *YAMA* اصل پرهیزکاری که شامل نظامنامه اجتماعی و مشاهدات شخصی است.

۲ـ نیاما: *NIYAMA* اصل واجبات که شامل انضباط شخصی و قیود است.

۳ـ شات‌کارما: *SHATKARMA* تکنیک‌های نظافت

۴ـ آسانا: *ASANS* وضعیت‌های مختلف بدن

۵ـ پراناياما: *PRANAYAMA* تمرینات تنفسی

۶ـ آشوینی مودرا: *ASHWINI MUDRA* انقباض مخرج

۷ـ اودیانا باندا: *UDDIYANA BANDHA* انقباض شکم

۸ـ مولاباندا: *MOOLABANDAHA* انقباض جسم عجان، ناحیه گردن رحم

۹ـ واجرولی مودرا: *VAJROLIMUDRA* انقباض رحم

در جهت شناسایی اهمیت تعلیمات گرو، بر طبق آیین و سنت، پرتوجو باید ملزم به رعایت اصول و ضوابط اخلاقی باشد. این شرط در اصل یاما و اصل نیاما که

سرآغاز تمرینات یوگا هستند، خلاصه می گردد.

پاتانچلی در سوتراها، آنها را به شرح زیر بیان داشته است:

۱ـ *یاما*: اصل پرهیزکاری، شامل: بی آزاری، راستگویی، پرهیز از دزدی، دوری از شهوت و عدم حرص و آز.

۲ـ *نیاما*: اصل واجبات، شامل: نظافت و پاکی، قناعت، تعمق و مطالعه، توجه مخصوص به خداوند و ریاضت.

یاما به منظور هماهنگ کردن روابط اجتماعی فرد طرح شده است درحالی که نیاما احساسات و عواطف شخصی را هماهنگ و متعادل می نماید و هردو به منظور کاهش استهلاك فعالیتهای بیرونی و اشتهای درونی تعلیم داده می شوند.

پرتوجو پس از رعایت کامل این شرایط و طی مراحل مربوطه (معمولاً پنج سال به طول می انجامد) به انجام تمرینات شات کارما راهنمایی می شود. شات کارماها در کتـاب «گراندسام هیتا» چنین معرفی شده است: «نتی، دهیوتی، باستی، نولی، تراتاکا و کاپلابهاتی، مجموع این شش کریای نظافتی را شات کارما نامند».[۱]

شات کارماها عبارتند از یك سلسله تمرینات تخصصی که به منظور تصفیه و پاکسازی بدن انجام می شوند. پرتوجو قبل از شروع یك مسافرت طولانی، برای حصول موفقیت و ایجاد آمادگی لازم باید با این کریاها آشنایی پیدا کند زیرا اگر پرتوجو برای حرکت در این سفر طولانی خود را از نظر جسم و روح آماده نکند رنج او با عدم توفیق همراه است و باید از ادامه راه صرفنظر نماید. آمادگی مناسب فیزیکی، ذهنی و روانی در مسیر حرکتهای روحانی به‌وسیله شات کارماها ایجاد می گردد زیرا نتیجه عمل شات کارماها، پاکسازی و تصفیه بدن است که سبب می شود انرژی ازدست رفته مجدداً بازگردد. به‌این وسیله است که پرتوجو به دوام و ثبات سفر روحانی خود و سرانجام آن که می تواند تا پایان طول عمر ادامه یابد، اطمینان می یابد.

زمانی که جسم و روح پاکسازی شوند قوی و متعادل می گردند. چگونه این حالت حاصل می شود؟ بعد از تکمیل مراحل پاکسازی که جزء تمرینات پیشرفته

سادانا است باید یوگاآسانا به‌صورتی که در کتاب «گراندسام‌هیتا» آمده است انجام شود.

«تنوع آساناها به تعداد تنوع مخلوقات است. بنا به گفته لرد شیوا تعداد آساناها در مجموع ۸۴ لاکانی (= هشت‌میلیون و چهارصدهزار) است. از این رقم، تنها ۸۴ آسانا برای سلامتی مهم هستند. ۲-۱:۲/

زمانی که پرتوجو فرصت کافی را داشت و در طی یك مدت طولانی به انجام تمرینات پرداخت و تخصص یافت، آن زمان می‌تواند به مرحله بعدی، پرانایام (تمرینات تنفسی) بپردازد. این مرحله، اولین گام در راه شناسایی جوانب ظریف‌تر یوگا است. شات‌کارماها و آساناها بدن فیزیکی را تصفیه می‌نمایند و تمرینات پرانایام به تصفیه بدن پرانیك می‌پردازد.

در کتاب «هاتایوگا پرادی‌پیکا» آمده است:

«با خارج کردن ناخالصی‌های نادیها (کانال‌های پرانیك) هوا به خواست شخصی حبس می‌گردد، اشتها زیاد می‌شود، صدای الهی بیدار می‌گردد و بدن سلامت خود را بازمی‌یابد.» ۱-۱:۲/

برای سادانای روحی، ذخیره پرانا امری است حیاتی و شاید مهمترین اثر پاکسازی نادیها این باشد که یوگی قادر می‌گردد به‌طور مؤثر پرانا را ذخیره نماید و با انجام تمرینات سنتی به افزایش آن مبادرت کند.

سپس اصول بانداها را به پرتوجو معرفی می‌کنند و نتیجتاً، اودیاناباندا‌ها را که مقدمه تعلیمات پیشرفته‌تر است به او تعلیم می‌دهند.

«اودیانا به معنی پرواز و صعود است و به این مناسبت که پرنده بزرگ پرانا (تنفس) با آن گره خورده و بدون خستگی پرواز می‌کند، اودیانا نامیده شده است.»

در این حالت، در قسمت شکم، سطح ناف به سمت جلو و عقب حرکت می‌کند و به ستون فقرات فشار می‌آورد. اودیاناباندا‌ها همانند شیری است که بر جسد یك فیل مرده باشد. وقتی به وسیله یك گرو تعلیم داده شود ساده است و انسان پیر را جوان می‌کند. شش ماه، تمرین اودیانا سبب می‌شود که انسان مرگ را تسخیر کند. آن یکی از بهترین بانداها است که با استحکام انقباض آزادی بطور خودبخودی

جاری می‌شود». H.Y ۳:۵۴.۹

اودیانا همیشه قبل از مولابانداها تعلیم داده می‌شود. گفته می‌شود با انقباض کامل عضلات شکم (هنگام بازدم)؛ ممکن است انقباض عجان بطور خودبخود اتفاق افتد. در غیر این‌صورت تمرین آن نیز کار ساده‌ای است.

بعد از اودیانا، به منظور یك تمرین مقدماتی، آشوینی‌مودرا برای تأکید و ازدیاد اثرات مولابانداها تعلیم داده می‌شود. برای تأکید و ازدیاد اثرات مولابانداها پرتوجو به‌وسیله تمرین مولاباندا، نیروی عظیم کندالینی را بررسی می‌کند و برای این منظور نیاز دارد که به‌طور آرام و بتدریج متوجه ناحیه لگن خاصره بشود. تمرین آشوینی‌مودرا او را به سوی تولد دوباره معنوی و روحی هدایت می‌کند.

فصل دوم

سادانای مولابانداها

انجام تکنیك مولابانداها به نوبه خود آسان است و برای شما که این قسمت از تمـرینـات را دنبال می‌نمایید بطور خلاصه قابل فهم و آسان می‌باشد. تمرین مولابانداها می‌تواند با سایر تمرینات ترکیب شود ولی ما به‌منظور تأکید، آن را به‌عنوان یك تمـرین مؤثر و مستقل که مستقیماً مربوط به تسلط بر این بانداها است مطرح کرده‌ایم و به جداسازی تمرینات مشکل پرداخته‌ایم. پیچیدگی مولابانداها تنها در ارتباط با چاکرای مولاداهارا است و برای اینکه کمکی به متمرکز کردن آگاهی روی این چاکرا صورت گیرد، ما تعدادی از تمرینات مقدماتی را یادآور شده‌ایم. بعضی از تکنیك‌های پیشرفته برای بیداری و همچنین افزایش آگاهی و کنترل مولاداهارا تمرین می‌گردد که بُعـد مؤثـر بالقـوه‌ای به این تمرین اساسی اضافه می‌نماید. تمام این تمرینات به این منظور صورت می‌گیرند که توانایی پرتوجو را برای استمرار در سادانای حرکت پایانی افزایش دهند.

راهنمای ماهر

نحوه اجرای صحیح و ایده‌آل تمرین مولابانداها باید توسط یك معلم باتجربه یوگا تعلیم داده شود و اگر امکان دسترسی به یك راهنمای مورد اعتماد حاصل نگردید

و در حین انجام تمرین سردرگمی با مشکلی مشاهده شد تمرین‌کننده باید تمرینات خود را متوقف کند تا راهنمای ماهر را پیدا نماید.

راهنمای وارد و تجربه آموخته از بروز بسیاری از موانع و مشکلات که در مسیر انجام این تمرین است و پرتوجو ممکن است با آنها برخورد کند جلوگیری می نماید.

اگر تمرین‌کننده از ناراحتی قلب و فشارخون بالا، گیجی یا فقدان قاعدگی در رنج است باید به انجام این تمرین مبادرت کند. البته همانند سایر تمرینات، در این مورد نیز مشورت با پزشك یا یوگاتراپ ضروری و لازم است.

بطورکلی، به تمام پرتوجویان توصیه می‌شود که مولابانداها را تا دستیابی به سلامتی کامل تمرین نکنند. قبل از رسیدن به این مرحله، معلم یوگا تمرینات مناسب و مشابه را به‌جای مولابانداها پیشنهاد خواهد کرد.

تمرین جسمی - روحی

در این باره که آیا تمرین مولابانداها، جسمی یا روحی است، بحث بسیار است. واقعیت این است که مولابانداها هم جسمی است و هم روحی. اگرچه اثر پایانی آن بیداری کندالینی می باشد که در سطح پرانیك اتفاق می افتد. انقباض ساده نقطه تحریك فیزیکی مولاداهارا اثر قابل‌توجهی در جهت فعال کردن منبع بی نهایت پرانا (در کندالینی) ندارد. تنها اثر آن این است که سطوح ظریف‌تر آگاهی ماورای جسم را آشکارتر می سازد. به‌هرحال شخص نباید معتقد گردد که انقباض فیزیکی جسم عجان / دهانه رحم در تعالیمی که منجر به تسلط بر مولابانداها می شوند نقش حتمی بازی می کند. تکامل مولابانداها احتیاج به توسعه تند آگاهی، ذهن و روان دارد تا مرکزیت دادن، جدایی و انقباض مولاداهارا چاکرا را اجازه دهد.

شروع و توسعه این مراحل ابتدا از طریق جسم فیزیکی و عجان و مقعد صورت می گیرد. شروع از سطحی است که بیشتر قابل دسترس باشد و آن جسم فیزیکی حساس است که از راه ترکیب انقباض جسم فیزیکی با آگاهی ذهنی و تصور کردن، سبب می شود که ما بتوانیم حساسیت را در سطوح روحی افزایش دهیم. از طریق جدا کردن و انقباض جسم فیزیکی عجان / دهانه رحم در آن محدوده فکر

یکسو می‌شود و امکان ظهور به مراحل ظریف تحریک پرانیك را می‌دهد. انقباض، ذهن را به سوی تمرکز روحی در جسم پرانیك و مرکز روانی مولاداهارا هدایت می‌کند. بنابراین تا زمانی که به طور کامل بر تمرین تسلط نیافته‌ایم باید به انقباض فیزیکی واقعی کمك کنیم.

با این وجود امکان دارد برای یوگی پیشرفته مراحلی پیش آید که مولاباانداها صرفاً یك انقباض روحی چاکرای مولاداهاراست البته با رسیدن به هدف نهائی دیگر نیازی به انقباض فیزیکی نیست. زمانی که جوانب فیزیکی و ذهنی تمرین به‌طور کامل، به منظور روشن شدن کافی، با حساسیت روحی تفکیك شوند، شما قادر به انقباض خودبه‌خودی مولاداهارا بدون انقباض خواهید بود. شما در این وضعیت کافی است که به سادگی آگاهی را به سوی چاکرای مولاداهارا هدایت کنید و آن را با تفکر منقبض نمایید. در این صورت، مولاباانداها در سه مرحله تکامل می‌یابد:

۱ـ فقط انقباض فیزیکی (مرحله مقدماتی)
۲ـ انقباض فیزیکی و جسمی (مرحله میانی)
۳ـ فقط انقباض روحی (مرحله پیشرفته)

معمولاً توسعه گنجایش و ظرفیت انقباض روحی مولاباندا نیاز به سالها تمرین منظم دارد اما با حصول توفیق در انقباض روحی، مهارت لازم به‌سرعت کسب می‌شود.

تمرین مولاباانداها، همواره با نوساناتی همراه است. اگر ذهن و فکر در حال وانهـادگی باشند و در یك‌سو قرار گیرند، انقباض روحی ساده‌تر و آسان‌تر بدست می‌آید تا وقتی که افکار نامنظم و پریشان است، زیرا در این هنگام انقباض به‌سختی حاصل می‌شود. لذا بهتر است که در این شرایط به‌منظور آرام کردن فکر به انقباض فیزیکی مولاداهارا بپردازیم و سپس با رفع شرایط نامطلوب به سوی بانداهای روحی حرکت کنیم.

جدا از دیگر تمرینات

به‌منظور تسلط بر مولاباندا‌ها، باید آن را همچون یك سادانای مجزا تمرین کرد و آن را بر سلسله تمریناتی که در اینجا آمده است، ترجیح داد.
زمان مطلوب برای تمرین مولاباندا‌ها یوگی بعد از تمرین آساناها و پرانایام و قبل از تمرین وانهادگی است. اما پس از مهارت در تمرین، می‌توان آن را با سایر تکنیك‌های یوگا ترکیب کرد.
برای آگاهی بیشتر از این تکنیك‌ها، به نکاتی که ذیلاً تذکر داده شده توجه نمایید:
در هرزمان که احساس شود آمادگی برای تمرین وجود دارد، انجام مولاداهارا درست نیست و نیازی نیست که این تمرین را با تمرینات پیشرفته آسانا و پرانایام به منظور کسب اثرات ویژه ترکیب نمایید زیرا استفاده بی‌رویه از این تمرین یا هر تمرین دیگر اتلاف وقت است. ازاینرو برای کاربرد درست مولاباندا، پیشنهاد می‌شود که به نصایح معلم توجه گردد و از دستورات او پیروی شود یا به کتاب «آموزش یوگا»، جلد اول و دوم، از انتشارات BSY مراجعه گردد.

زمان

پرتوجو نباید طعمه افراط در تمرین گردد. همانند سایر جوانب زندگی یوگی، در این تمرین هم کلید موفقیت در کاربرد بجای آن است. زمانی که باید صرف تمرین گردد در آخر هر تمرین یادآوری شده و تعداد دوره‌ها نیز پیشنهاد شده است. بدیهی است تعداد دوره‌های پیشنهادی برای پرتوجوی متوسط می‌باشد و برای او ۱۵ تا ۳۰ دقیقه در روز کفایت می‌نماید. شما می‌توانید از دوره‌های تمرین بکاهید اما باید هر روز آن را انجام دهید و ترجیح دارد که هر روز چند نوبت تمرین کنید. از تمرین هرچند روز یك بار پرهیز نمایید. زمان افزایش تمرین احتیاج به مذاکره با معلم را دارد.

غیرارادی شدن مولاباندا

تحریك مولاداهارا ممکن است موجب انجام خودبخودی مولاداهارا گردد. اگر

برای تمرین‌کننده این وضعیت رخ دهد، افزایش انرژی زیادی را احساس می کند و وضوح ذهن ثمره آن است. این پدیده حاصل تمرینات منظم یوگا است که منجر به توسعه آگاهی می شود و چون اتفاق افتد با یك حالت احساس سعادت و خوشی در داخل تمام ارگانیسم همراه است. از این‌رو شما زمان اتفاق آن را درك خواهید کرد. تمریناتی برای مستعد کردن این تجربه وجود دارد که بیشترین آنها در وضعیت‌های وانهادگی، سیدهاسانا، سیدهایونی آسانا و پادماسانا اجرا میشود. ولی آن می تواند در هر آسانایا پرانایام و یا مودرا و باندا‌ها به‌وقوع بپیوندد. در نهایت بعد از تمرینات منظم شما خوشبخت خواهید بود که از این تجربه لذت ببرید.

وضعیت نشستن

به‌طور سنتی آسانای انفرادی برای تمرین مولاباندا‌ها توصیه نشده است، اگرچه اغلب این باندا‌ها را با مولاباندا‌آسانا ربط می دهند. از آنجا که اغلب افراد توانایی انجام این آسانای پیشرفته را ندارند، بهتر است که تمرین در وضعیت راحت انجام شود. مولاباندا‌ها آسانا یك پیش‌شرط لازم برای مولاباندا‌ها نیست و ماورای ملاحظه بیشتر ما است.

آنچه که مورد نیاز است این است که وضعیتی انتخاب شود تا بتوان برای مدتی براحتی و به حالت ثابت در آن باقی ماند. وضعیتی که بتوان در آن ستون فقرات را مستقیم نگهداشت و مقداری فشار به ناحیه عجان وارد آورد تا میزان تحریك نقطه آگاهی در مولاداهارا افزایش یابد.

آساناهایی که این شرایط را شامل می شوند عبارتند از:

بهادرآسانا، سیدهاآسانا، سیدهایونی آسانا (برای زنان) و مولاباندا‌ها زمانی که به‌عنوان قسمتی از کندالینی یوگا و کریایوگا تمرین می شود معمولاً از اوتان‌پادآسانا استفاده می شود. جزئیات این آساناها در ذیل هر تمرین در وضعیت چاکرای مولاداهارا آمده است. اگر از این آساناهای ذکر شده نتوان استفاده کرد شما باید در یك وضعیت راحت بنشینید و مراقب باشید که زانوها کاملاً روی زمین استراحت کنند: پادماسانا، سواستیك آسانا، آرداهاپادماسانا سوخ‌آسانا، واجرولی آسانا. بخصوص سوخ‌آسانا

ممکن است با این تغییر مورد استفاده قرار گیرد که پاشنه پا ناحیه عجان را لمس کند و بر آن فشار وارد آورد. چنین حالتی یك وضعیت مناسب برای تمرین مولابانداها خواهد بود و اکثر تمرین‌کنندگان می‌توانند از آن استفاده کنند.[۱]

هریك از این آساناها تأثیرات بخصوصی دارد اما وضعیتهای سیدهایونی آسانا و سیدهاسانا که پیشنهاد شده‌اند به‌مراتب مفیدترند. این وضعیتهای نشسته موقعیت ثابتی را در بدن ایجاد می‌کنند که بر اساس آن ستون فقرات محکم و استوار نگاهداشته می‌شود و قفل پاها استحکام می‌یابد، در نتیجه وانهادگی و استراحت بدن بهتر انجام می‌گیرد. چنانچه یکی از پاها ضمن تمرین به‌خواب برود، خطری وجود نداشته و بدن سقوط نمی‌کند. در حین تمرین ممکن است تنه بدن تمایل به حرکت به جلو پیدا کند و مرحله‌ای پیش آید که تمرین‌کننده احساس کند که بدن در حالت پرش است. این وضعیت و همچنین سیدهایونی آسانا با قفلی که ایجاد می‌کنند مانع بروز هر حادثه نامطلوب خواهند شد. علاوه بر این، این وضعیت سیستم اعصاب و جریان پرانیك را در قسمت پایین بدن کنترل می‌کند و با کمك کردن به جریان این انرژی در جهت افزایش صعود، اجرای مولابانداها را آسان می‌کند. این محاسن با ترکیب فشاری که بر ناحیه عجان وارد می‌شود، وضعیتهای مزبور را ایده‌آل می‌سازند. با این وجود، ممکن است انتخاب آنها برای شما در بدو شروع مشکل باشد. شما باید وضعیتهای مدیتیشن آسانا، پرانایام، مودرا و بانداها را تمرین کنید تا به‌تدریج توانیی نشستن در این وضعیت را پیدا نمایید.

استفاده از بهادرآسانا، یوتان‌پادماسانا با آساناهای همردیف آگاهی بر سطح مولاداهارا را افزایش می‌دهد.

چگونه عمل کنیم؟

پرتوجویانی که به تمرینات مولابانداها می‌پردازند ممکن است برای تسلط بر این حالت و کسب مهارت با دو سؤال روبرو شوند:

۱ـ آموزش یوگا، کتاب اول و پنجم شرح کامل اساناها است.

۱ـ من چگونه از انقباض عجان / گردنه رحم، باخبر شوم؟

۲ـ تکامل مولاباندااهارا را چگونه درك کنم؟

در آغاز تمرین احساس انقباض ناحیه‌های عجان / گردنه رحم برای پرتوجو مشکـل است. زیرا که این نواحی از نظر پنهـان هستند و نمی‌توانند با چشمان به مشاهده آنها پرداخت و اطمینان حاصل کرد.

به‌هرحال وجود یك روش که بتوان حالت را از درون احساس کرد مورد نیاز است و چنین احســاس و درکی از انقباض این نواحی تنها به‌وسیله حس لامسه صورت می‌گیرد. بنابراین مشخصه درك و تمرین برای مردان و زنان متفاوت است که جزئیات آن به شرح زیر است:

مرد

باید در وضعیت نشسته یا خوابیده قرار گیرد و انگشت سبابه را در حدود مرکز روانی مولاداهارا در ناحیه عجان، بین بیضه‌ها و سوراخ مقعد قرار دهد. وقتی عمل دم را انجام می‌دهد بر ناحیه مولاداهارا تمرکز کند و سعی نماید که از انقباض آگاهی حاصل کند.

اگر شما بتوانید احساس کنید که نقطه زیر انگشت دستتان همزمان با عمل تنفس به درون و بیرون در حرکت است، توانسته‌اید انقباض مولاداهارا را ایجاد کنید و چنانچه این حالت بدون حرکت نواحی مقعد و بیضه احساس شود، شما توفیق یافته‌اید که ناحیه عجان را جدا کنید.

زن‌ها

در وضعیت نشسته یا خوابیده قرار گیرید و انگشت را تا جایی که ممکن است به داخل مهبل برده در موقع دم با تمرکز تدریجی آگاهی، سعی در انقباض عضلات خود بنمایید. اگر بتوانید بطور مشخص انقباض عضلات بالای آن نقطه را احساس کنید، درواقع موفق به انقباض ناحیه اطراف گردنه رحم شده‌اید.

اگـر این انقبـاض را بدون حرکت مقعـد و مجـاری ادرار احســاس کنید به

جداسازی نقطه تحریك مولاداهارا توفیق یافته‌اید.

در این مرحله باید کاملاً درك شود که بین اجرای صحیح مولاباندا‌ها و تسلط کامل، فرق اساسی وجود دارد. اگرچه ناحیه عجان / گردنه رحم که در سطح فیزیکی می‌توانند انقباض یابند، جدا شوند و احساس گردند، نشان بر تسلط بر مولاداهارا نیست زیرا مولاباندا‌ها یك انقباض روحی است.

توانایی ذهنی انقباض روحی این مرکز که چاکرای مولاداهارا نام دارد، برای شکوفا شدن نیاز به زمان زیاد و استمرار در تمرین دارد. تجربه ناشی از تسلط کامل بر این مرکز روانی برای زنان و مردان، مشخص و یکنواخت و طبیعی است و عبارت از احساس لذت بی‌نهایت در حد ارگانیسم ذهنی در نقطه مرکز بین دوابرو یا آجناچاکرا است. این تجربه یکی از سه حالات سرور غیرقابل توصیف است که امکان دارد تا ۱۵ دقیقه دوام یابد.

سادانا

مولاباندا‌ها تنها تکنیك منحصربه‌فرد یوگا نیست. اهمیت آن در بیداری کندالینی می‌باشد که در هر احساس آن یك سادانای مهم تانتریك نهفته است.

هر سادانا به‌مثابه یك گیاه ظریف است که باید به‌طور منظم از آن مراقبت شود تا گلهای معطر و روشن و شفاف را بارآورد. تمرینات باید منظم و توأم با صبر و حوصله انجام شوند تا نیلوفر مولاداهارا به روشنایی ابدیت بازگردد. امید است برای تمرین‌کننده بارشی از نعم فرود آید.

فصل سوم

موقعیت چاکرای مولاداهارا

وقتی ما چیزی را جستجو می کنیم معمولاً به وسیله چشمها به سمت آن هدایت می‌شویم و به کاوش و پیدا کردن آن می‌پردازیم. از آنجا که نقطه تحریك فیزیکی چاکرای مولاداهارا از دید چشم پنهان است؛ آسانترین و مؤثرترین روش برای پیدا کردن این مرکز اساسی، لمس می‌باشد. بااختیار کردن بعضی از وضعیتهای مشخص فیزیکی، ما می‌توانیم در بدن، به نقطه تحریك فشار آوریم و آن را لمس کنیم. در این صورت این نقطه به‌عنوان نقطه مرجع عمل می کند که آگاهی ما را به موقعیت مرکز روحی در بدن ظریف (پرانیك) هدایت می کند.

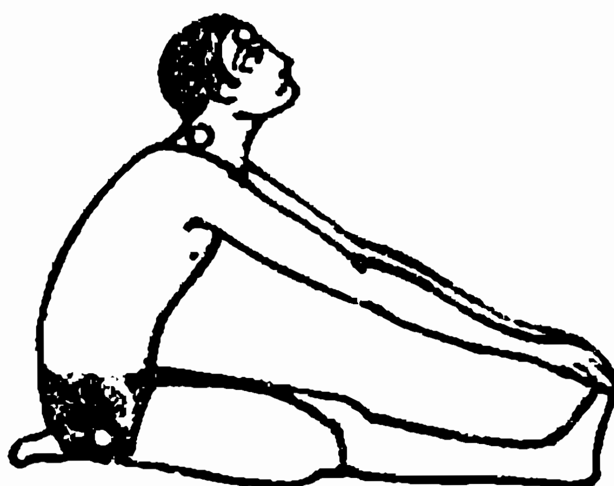
آساناهای متعددی وجود دارند که با ایجاد کشش و انقباض در سطح لگن خاصره، ما را به لمس نقطه تحریك مولاداهارا توانا می‌سازند. ما می‌توانیم آگاهی خود را به این نقطه هدایت کنیم و از این نقطه چاکرا را احساس نماییم. به‌هرحال به‌منظور کشیدن ماشه این مرکز روانی، آساناها باید کامل و صحیح انجام شوند. ما باید توانایی لازم برای توقف در وضعیت آساناها را بدست آوریم تا بتوانیم آزادانه ذهن و آگاهی را متوجه این مرکز بنماییم. البته میزان تسلط افراد در انجام تمرینات آساناها متفاوت است. بنابراین پیشنهاد می‌شود که سعی نمایید با تمرین تمام آساناها، بر همه آنها بطور یکسان تسلط یابید. هر وضعیت فشار مختصر و متفاوتی را تحمیل

می کند. از این‌رو باید همه آنها را امتحان نمایید تا تمرینی که بیشترین اثر را باتوجه به ویژگیهای شما دارد پیدا و انتخاب کنید.

آساناهایی که در این زمینه و برای موقعیت چاکرای مولاداهارا پیشنهاد شده‌اند عبارتند از: یوتان‌پادآسانا، بهادرآسانا، سیدآسانا، سیدیونی هاسانا، پاداپاراسا، پاچی موتان‌آسانا، هانوتی آسانا، مولاباندااهاآسانا، گوراك شاسانا و کورم آسانا. ما می توانیم به‌وسیله ارتعاش صدا مولاداهارا را حس کنیم به‌همان صورت که در تمرینات بهارماری‌پرانایام و مولاداهارا اتوسادهاتا عمل می شود.

پیشنهاد ما به شما تمرین یك یا هردوی آنها بعد از انجام تمرینات آساناها است. آنگاه مستقیماً به مولادهارادهیانا حرکت کنید. در این‌صورت شما یك برنامه کامل سادانا مرکب از آسانا، پرانا و تمرکز خواهید داشت تا به سوی مدیتیشن هدایت شوید.

یوتان پادآسانا[۱]



با پاهای کشیده در جلوی بدن روی زمین بنشینید. پای راست را از زانو خم کنید و زیر بدن قرار دهید مثل اینکه بخواهید روی پای راست بنشینید. پاشنه پای راست باید به ناحیه عجان فشار آورد. پای چپ در وضعیت خود باقی بماند. به سمت جلو خم شوید و انگشت شست پای چپ را با هردو دست بگیرید، زانو نباید خم شود. این آسانا ممکن است با پای چپ انجام شود، در این صورت پاشنه پای چپ به ناحیه عجان فشار می آورد.

شرح مختصر

روی زمین بنشینید و ساقهای پا را در جلوی بدن قرار دهید. ساق پای راست را خم کنید و پاشنه پا را در جهت مخالف عجان قرار دهید. در این حالت، کف پای راست در جهت مخالف طرف چپ واقع می شود، زانوی پای راست در یك زاویه پای چپ قرار می گیرد و ساق پای چپ در بیرون باقی می ماند. زانو روی زمین است، خم شوید و انگشت شست پا را با دست بگیرید.

این آسانا می تواند با پاشنه پای دیگر انجام شود. با پاشنه پا به ناحیه عجان فشار آورید.

۱. UTTAN PADASANA

بهادرآسانا[1]



تاجایی که ممکن است زانوها را ازهم جدا کنید.

انگشتان شست پا باید همدیگر را لمس کنند. پاها را به‌اندازه کافی ازهم جدا کنید و کفل‌ها را روی زمین قرار دهید.

از تماس ناحیه عجان با زمین اطمینان حاصل کنید.

اگر این حالت را حس نمی‌کنید یك بالش کوچك بین زمین و بدن قرار دهید، در این صورت نقطه مولاداهارا با زمین تماس حاصل می‌کند.

اگر نیاز است، پاها را کاملاً ازهم جدا کنید. در این وضعیت آنها مستقیماً پشت کفل‌ها قرار می‌گیرند. ستون فقرات را راست نگاهدارید. دستها را روی زانوها بگذارید. بازوها را کمی خم کنید و به نوك دماغ خیره شوید.

1- BHADRASANA

سیدآسانا[1]



روی زمین بنشینید و پاها را به سمت جلو دراز کنید.

پای راست را جمع کرده کف آن را روی ران چپ بگذارید به‌طوری که پاشنه پا با فشار، روی استخوان انتهای ران قرار گیرد.

پای چپ را جمع کرده روی ساق پای راست بگذارید و با فشار پاشنه پای چپ را مستقیماً بالای لگن خاصره قرار دهید. انگشتان پا را با فشار بین فاصله نرمه ساق پا و ماهیچه‌های راست قرار دهید. سپس انگشتان پای راست را بگیرید (از سمت بالا یا زیر) و آنها را بکشید تا بین ران و ساق پای چپ قرار گیرند (مطابق شکل). حالا هردو پا قفل شده و زانوها روی زمین قرار دارند و پاشنه پای چپ مستقیماً در سمت بالای پاشنه پای راست است. دستها را روی زانوها قرار دهید.

توجه

این تمرین به مردان اختصاص دارد.

دستها در حالت گیان یا چین مودرا باشند.

برای بسیاری از پرتوجویان، بخصوص مبتدیان، راحت‌تر است که این تمرین را برای مدت طولانی و در وضعیتی انجام دهند که باسن‌ها به‌وسیله یك بالش در زیر پا بلند شده‌اند.

1- SIDDHASANA

سیدهایونی آسانا



روی زمین نشسته پاها را به سمت جلو دراز کنید.

پای راست را خم کرده و کف پا را در قسمت داخلی ران چپ قرا دهید طوری که پاشنه پا روی واژن واقع شود.

پای چپ را خم کرده به‌نحوی روی پای راست قرار دهید که انگشت شست پایین ساق و ران پای راست قرار گیرد (مطابق شکل).

ستون فقرات کاملاً مستقیم و کشیده باشد مانند درختی که روی ریشه خود استوار است.

توجه

سیدیونی آسانا می‌تواند با ساق پای دیگر انجام شود.

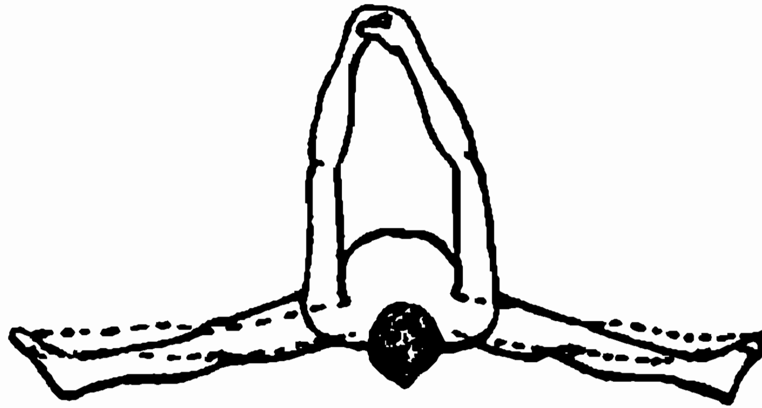
دستها در حالت گیان یا چین‌مودرا باشد.

این تمرین به خانمها اختصاص دارد.

اگر تمرین کنندگان، بخصوص مبتدیان، برایشان دشوار نیست می توانند مدت تمرین را افزایش دهند.

1- SIDDHA YONIASANA

پادا، پراسارپاچی موتان آسانا[1]



روی ساقهای پا بنشینید و پاها را در حد امکان ازهم باز کنید.

عمل دم را انجام دهید. ستون فقرات را مستقیم کنید. دستها را راحت روی زانوها قرار دهید.

بازدم را انجام دهید. دستها را به سمت پایین پاها به حالت لغزش حرکت دهید. بدن را از قسمت انتهای ستون فقرات به سمت جلو خم کنید.

پیشانی را به طرف کف زمین و بین ساقهای پاها بیاورید.

بازوها باید کاملاً کشیده و مستقیم باشند، درحالی که دستها به‌هم متصل هستند و شستهای دست روی هم قرار دارند.

اطمینان حاصل کنید که زانوها خم نشده و پاها کاملاً به طرف خارج چرخیده‌اند.

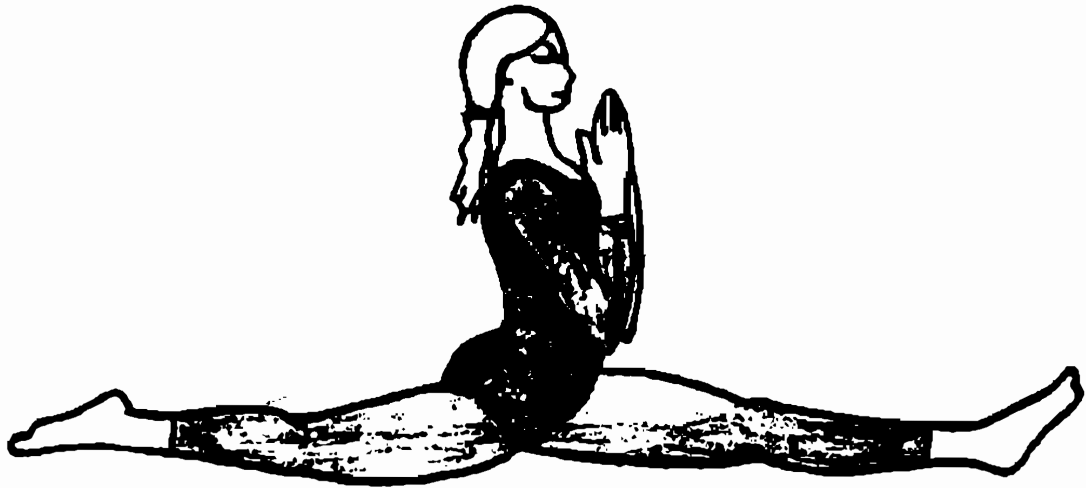
این حالت پایانی را حفظ کنید و به صورت طبیعی نفس بکشید.

این آسانا را می توان به‌طور متناوب انجام داد. با دستهای درهم قفل شده و بین سطح پشت حرکت کنید.

این حالت برای مبتدیان مفید است که نمی‌توانند پیشانی خود را به زمین برسانند اما در حفظ این حالت برای مدت طولانی با مشکل مواجه خواهیم شد.

1- PADA PRASAR PASCHIMOTTANASANA

هاتومان آسانا[1]



روی زانـوی چپ زانو بزنید. پای راست را کنار زانوی چپ بگذارید و کف دستها را در دو طرف بدن روی زمین قرار دهید.

آرام و بدون هیچگونه فشار اضافی پای راست را به سمت جلو برانید.

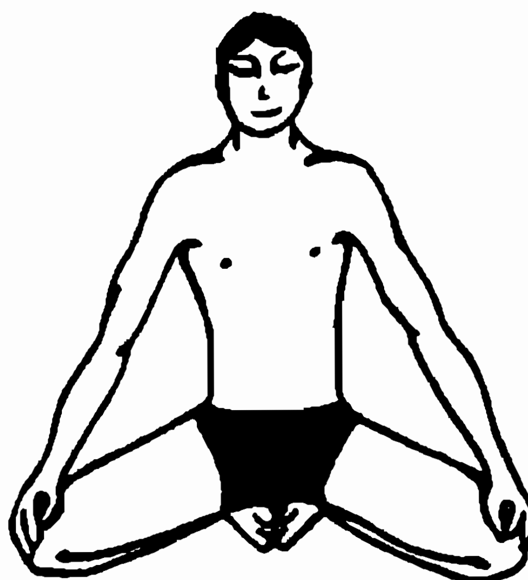
پای چپ را به سمت عقب بکشید و آن را طوری قرار دهید که احساس ناراحتی نکنید.

وزن بدن را بر روی دستها تحمل کنید.

تمرین را آنقدر ادامه دهید تا باسن روی زمین قرار گیرد.

دستها را روی هم بگذارید و در جلوی سینه قرار دهید.

مول باندا آسانا[1]



در وضعیت نشسته قرار گیرید طوری که ساقهای پا بر روی زمین مستقیماً به طرف جلو قرار گیرند.

کف پاها را روی هم قرار دهید.

پاها را به سمت داخل بدن بکشید تا پاشنه‌های پا ناحیه عجان را لمس کننه بدن را بلند کنید، درحالی که پاشنه پا عجان را فشار می‌دهد.

پاشنه‌ها می‌توانند هم در جلو و هم در عقب عجان باشند.

این آسانا را آنقدر تمرین کنید تا تمامی فشارهای روی پاها ازبین برود.

1- MOOLABANDAHASANA

گراك‌شاسانا[1]



در وضعیت قبلی قرار گیرید.

پاشنه‌های پا را مانند تمرین قبلی روی هم قرار دهید.

به‌جای اینکه پاشنه‌های پا را زیر عجان قرار دهید، آنها را به طرف ناف بکشید طوری که انگشتان شست پاها روی زمین باشند.

ساعدها را بطور متقاطع در جلوی ناف قرار دهید.

انگشتان دستها را درحالی که دو دست به حالت متقاطع هستند، بین ساقهای پا و ر ان قرار دهید.

با ستون فقرات به حالت مستقیم، به‌جلو بروید.

1- GORAKSHASANA

جستجوی مولادهارا برای خانم‌ها



ترکیب ۱ موقعیت رحمی:
۱ - واجرولی مودرا ۲ - مولاباندا - مؤنث ۳ - آشوینی مودرا

درحالت سیدهاساناـیا یك آساناى دیگر که پاشنه‌هاى پا را به قسمت عجان فشار دهد انتخاب کنید و در آن وضعیت قرار گیرید. چشمها را ببندید و کاملاً به تمام بدن آگاه باشید.

بدن را کاملاً وانهاده کنید. حالا آگاهی را به قسمت پایین بدن، به نقطه تماس بین پاشنه پا و عجان انتقال دهید، نقطه‌اى بین مقعد و دهانه رحم.

از کمترین فشار وارد بر این نقطه کاملاً آگاه باشید. روى این نقطهٔ فشار تمرکز کنید.

حالا از تنفس طبیعی خود آگاه باشید. احساس کنید که عمل دم و بازدم از این نقطه انجام می‌شود.

این حالت را تا ۱۰ تنفس عمیق ادامه دهید.

آگاهی را به داخل بدن انتقال دهید.

آگاهی خود را از نقطه فشار خارجی به داخل بدن و به طرف پایه ستون فقرات حرکت دهید.

حرکت طبیعی واژن را در یك زاویه خیلی کم به طرف بالا دنبال کنید.

بعد به عقب و به طرف ستون فقرات حرکت کنید تا زمانی که آگاهی شما در دهانه رحم قرار گیرد.

شما در دهانه رحم هستید، حدود ۲ یا ۳ سانتیمتر در داخل بدن و ۲ یا ۳ سانتیمتر بالای کف زمین قرار گرفته‌اید درست در قاعده ستون فقرات.

آگاهی خود را در این مرکز متمرکز کنید، عمل تنفس را شروع کنید و احساس کنید که عمل دم و بازدم از دهانه رحم تا نقطه فشار بیرونی است.

دم را انجام دهید و آگاهی خود را به ابتدای رحم بیاورید.

بازدم را انجام دهید و پس از آن بار دیگر به طرف نقطه فشار خارجی حرکت کنید. در این مکان شما نقطه خود را روی مرکز مولاداهارا پیدا می‌کنید.

اگر در آغاز نمی‌توانید چاکرا را مشخص کنید، تمرین را برای ۵ دقیقه دیگر ادامه دهید و سپس به آساناى بعدی بپردازید.

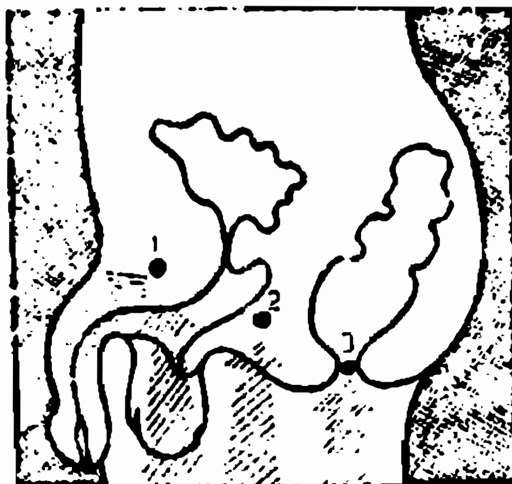
پس از آنکه موفق شدید موقعیت مولاداهارا را مستقر نمایید. در ضمیر خود یك مربع زرد روشن تصور کنید.

در داخل این مربع یك مثلث قرمز که رأس آن به طرف پایین است تصور کنید.

موقعی که شما دم و بازدم را انجام می‌دهید احساس کنید که تنفس در این نقطه تحریك‌پذیر داخلی را انجام می‌دهید و آن را مشاهده کنید.

این تمرین حداکثر برای ۵ دقیقه ادامه می‌یابد. سپس به تمرین دیگری بپردازید.

جستجوی مولاداهارا برای مردان



ترکیب ۲ موقعیت روحی برای:
۱ـ واجرولی مودرا ۲ـ مولاباندا ـ مذکر ۳ـ آشوینی مودرا

در وضعیت سیدآسانا یا یکی از آساناهای دیگر بنشینید. در وضعیتی که پاشنه پا به جسم عجان فشار وارد سازد.

آگاهی را به نقطه تماس بین پاشنه پا و عجان (نقطه بین مقعد و بیضه‌ها) هدایت کنید. از فشار مشخصی که به جسم عجان وارد می‌شود آگاه باشید. بر این نقطهٔ فشار تمرکز کنید. به تنفس آگاه باشید.

احساس کنید که عمل تنفس (دم-بازدم) از این نقطه فشار انجام می‌شود. احساس کنید که تنفس از میان جسم عجان عبور می‌کند و ظریف و ظریف‌تر می‌شود و سرانجام به مرکز چاکرای مولاداهارا نفوذ می‌کند.

شما این حالت را به صورت یك انقباض روحی / فیزیکی احساس می‌کنید.

حالا اگر موقعیت چاکرای مولادهارا را شناخته‌اید، ذهناً در آن مکان، یك مربع

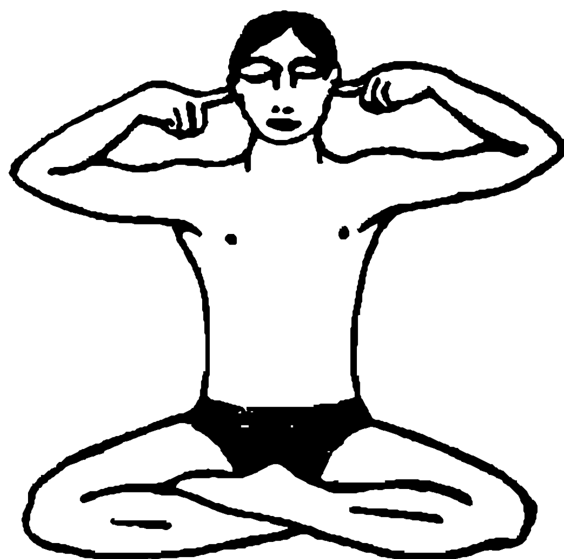
زرد روشن را تجسم کنید که در داخل آن یك مثلث قرمز که رأس آن به سوی پایین است قرار دارد. این حالت را تا هنگامی که در حال دم و بازدم هستید در نقطه تحریك در منطقه عجان تصور کنید.

این حالت باید تا ۵ دقیقه ادامه یابد.

سپس به تمرین دیگر بپردازید.

نقطه فشار و محل آن را برای رجوع آینده به‌خاطر بسپارید.

بهاماری پرانا[1]



در یکی از حالات کاملاً راحت آسانامدیتیو بنشینید. ستون فقرات و سر را راست و مستقیم قرار دهید و چشمها را ببندید.

بدن را برای لحظاتی شُل و وانهاده کنید و چانه را لمس نمایید.

بعد بازدم را از سوراخهای بینی با یك صدای مرتعش مثل صدای زنبور انجام دهید.

بازدم باید کاملاً آهسته و طولانی و با صدای م.م.م... باشد.

صدای پایین بهتر است.

ارتعاش صدا را در سر احساس کنید.

این یك دور است.

در دور بعدی

به صدای نافذ در مغز میانی آگاه باشید. صدا در هر مرکز از مغز به سمت تاج حرکت می کند و از آنجا پایین می آید و به درون قلب می رود.

آگـاهی را توسعـه دهید. به‌نـظر می‌رسید صدا از میان مراکـز بدن، از آجناچاکراتامولاداهارا عبور می کند.

با ۵ دور شروع کنید و آن را تا ۲۰ دور افزایش دهید.

مولادهارا انوساندن دهانا[1]

در یکی از وضعیتهای بهادرآسانا، سیدهاآسانا، سیدهایونی آسانایا هر وضعیتی که موجب شود پاشنه پا به ناحیه عجان فشار آورد، بنشینید.

ستون فقرات و سر را کاملاً به حالت راست و عمود نگاهدارید. بدن را رلکس کنید و چشمها را ببندید.

برای لحظاتی به تنفس طبیعی آگاه باشید. بعد آگاهی را روی چاکرای مولاداهارا متمرکز کنید.

تنفس عمیق

روی مانترای «لام» توجه کنید درحالی که آهسته بازدم را انجام می دهید.

مانترای لام در طول انجام بازدم ادامه می یابد. لام ـ لام ـ لام ـ لام

از یك مالا استفاده کنید و سعی کنید صدا و ارتعاش شکسته نشود و احساس کنید ارتعاش تا مولاداهارا ادامه می یابد.

این یك دور است و باید تا ۱۵ دور ادامه یابد.

یك تنفس عمیق (دم-بازدم) با زمان طولانی و آهنگ یکنواخت لام، م، م، م، م. صدای «م» طولانی با بازدم کامل می شود.

انعکاس صدا را در چاکرای مولاداهارا احساس کنید و کوشش کنید که محل استقرار نقطه چاکرا را احساس نماید.

این تمرین را ۱۵ دور انجام دهید و بعد به سوری مولاداهارادهیانا حرکت کنید.

1 MOOLADHARA ANUSANDHANA

مولادهارادهیانا[1]

آگاهی را از مولاداهاراتوسام به نقطه مولاداهارا حرکت دهید، مستقیماً به نقطه تحریك. احساس واقعی نسبت به چاکرای خود داشته باشید.

حالا با چشمِ درون، فیلی را تصور کنید. یك فیل عظیم خاکستری‌رنگ، فیلی که سمبل قدرت و همبستگی است. این فیل هفت تنه دارد، آن را به وضوح مشاهده کنید.

این هفت تنه، وجود ذاتی هفت چاکرا هستند. مکان سکونت آگاهی فیل از تماس با چاکرای مولاداهارا.

این فیل خاکستری‌رنگ عظیم‌جثه است با هفت تنه که شما بر پشت آن نشسته‌اید.

حالا تصور کنید یك مربع زرد، مربع ساده، زرد روشن، به آن خیره شوید.

مربع زرد روشن، یانترای عنصر خاك و حس بویایی است.

به داخل مربع زرد روشن بروید، بوی چوب صندل را که بوی جسم شما است استشمام کنید.

مربع زرد روشن. . . مربع زرد روشن

درون مربع زرد روشن یك مثلث به رنگ قرمز قرار دارد. رأس مثلث به سمت پایین است. مثلث قرمز، یانترای کندالینی شاکتی است، انرژی عمده آدمی.

مثلث قرمز. . . مثلث قرمز. . . مثلث قرمز

روی مثلث قرمز. . . تمرکز کنید تمام آگاهی را به مثلث انتقال دهید. با آگاهی کامل به مثلث قرمز خیره شوید.

در داخل مثلث، شما یك شیوالینگام دودی‌شکل مشاهده می کنید.

به شیوالینگام خیره شوید، در اطراف شیوالینگام یك مار چنبره زده که سه مرتبه به دور خودش پیچیده است، دقت کنید. تمرکز کنید بر این مار که به دور شیوالینگام پیچیده است.

1- MOOLADHARADHYANA

سر این مار به طرف بالا است، به سمت چاکرای ساهاسرارا در تاج سر.
این یك تجربه روحی است.
حالا دید خود را به طرف بیرون توسعه دهید.
مولاداهارا را به صورت یك نیلوفر قرمز تیره مشاهده کنید.
یك نیلوفر با چهار گلبرگ قرمز.
بیشتر تمرکز کنید، گردش تدریجی این نیلوفر را مشاهده کنید.
چهار گلبرگ قرمز، با گردش و چرخش دورانی، گل نیلوفر درون شما در چرخش است.
از رأس‌های مثلث قرمز انرژی‌های خاصی ساطع می‌شود.
خود را در درون این انرژی‌ها غرق کنید، به داخل انرژی‌ها بروید.
با مثلث و انرژی یکی شوید. احساس کنید که انرژی به میان بدن شما فشار می‌آورد.
بعد از مدتی این منظره خودبه‌خود ازبین می‌رود. بعد شما به تنفس خود آگاه می‌شوید، همزمان تنف را عمیق‌تر کنید، از بدن خود آگاه باشید.
بدن خود را در حالت وانهادگی احساس کنید.
به کل بدن آگاه باشید.
سه بار مانترای OM را تکرار کنید.
به‌تدریج از این حالت خارج شوید.
این انتهای تمرین مولاداهارا دهیانا است.

توجه:

این تمرین در حالت یوگانیدرا انجام می‌شود.

فصل چهارم

جداسازی مولاداهارا

برای تکامل مولاباندا لازم است عضلاتی که با نقطه تحریك مولاداهارا در رابطه هستنـد بتوانند از ادانه منقبض شوند. این عضلات باید انقباض یابند و کل بدن وانهاده گردد تا بدن در حالت آرامش و شلی باقی بماند.

مبتدیان در جداسازی نقطه تحریك مولاداهارا و انقباض آن از بدن وانهاده، دچار اشکال می شوند.

برای رفع ین اشکال و تسلط بر این جداسازی باید به تمریناتی که از پی خواهد آمد بپردازند:

آگاهی از سطح لگن خاصره

در یك حالت مدیتو که احساس راحتی بنمایید، بنشینید.

ستون فقرات را راست و سر را بالا نگاه دارید.

چشمها را ببندید و بدن را وانهاده کنید. به‌طور طبیعی تنفس کنید و در حالت آرامش به سطح لگن خاصره آگاه باشید.

توجه خود را روی لگن‌چه، سطح لگن خاصره که روی زمین است، تمرکز دهید.

حالا این سطح را منقبض کنید.

و پس از آن تمام سیستم سطح باسن، لگن خاصره، . . . ، مجرای ادرار و

مقعد.

بعد آنها را رها کنید.

دوباره منقبض کنید.

بعد رها کنید.

کوشش نکنید که گروه عضلات مختلف را ازهم جدا نمایید.

عضلات این سطح را ساده منقبض نمایید.

بعد ریلکس

بدن را وارسی کنید که وانهاده و تنفس طبیعی باشد.

در هیچ قسمت از بدن نباید تنشی وجود داشته باشد.

تنها ناحیه لگن‌چه انقباض و انبساط می‌یابد.

با یك ریتم ساده تمام ناحیه لگن را منقبض کنید و بعد رها سازید.

سفت کنید، رها کنید، منقبض کنید، رها کنید، سفت کنید، رها کنید.

این انقباض و انبساط را برای ۲۵ دور انجام دهید.

بعد این ناحیه را در حد توان و تا زمانی که می‌توانید منقبض کنید و انقباض را نگاه دارید.

به‌طور منظم آگاهی را از مقعد به مجرای ادرار ببرید، مطمئن شوید که همه عضلات ماهیچه‌های منقبض هستند.

به انقباض آگاه باشید، چگونه آن را احساس می‌کنید؟

در چه نقاطی فشار انقباض قوی‌تر است؟

حالا آهسته رها کنید.

حالا این انقباض و انبساط را با همراهی تنفس انجام دهید.

زمانی که عمل دم را انجام می‌دهید، حالت انقباض را ایجاد کنید.

در زمان بازدم، به‌آرامی تمام سطح منقبض شده را رها و ریلکس نمایید.

حالا تنفس طولانی‌تر و عمیق‌تر و انقباض بیشتر است.

نفس را و همزمان با آن حالت انقباض را نگاه دارید.

این تمرین را ۲۵ مرتبه دیگر نیز تکرار کنید.

استول مولا باندا ها[1]

در یکی از وضعیت‌های مدیتیو که پاشنه پا به نقطه تحریك مولاداهارا فشار آورد بنشینید. چشمها را ببندید و بدن را وانهاده کنید.

همزمان به تنفس طبیعی آگاه باشید.

روی نقطه تحریك مولاداهارا در ناحیه عجان تمرکز کنید.

حالا مولاداهارا را منقبض نمایید.

بعد انقباض را رها کنید.

انقباض، رهایی، انقباض ریلکس.

انقباض و انبساط مختصر مولاداهارا، با یك ریتم یکنواخت در حد امکان مولاداهارا: انقباض، انبساط، انقباض، انبساط، انقباض، انبساط، تا ۲۵ مرتبه ادامه دهید.

حالا مولاداهارا را منقبض کنید و انقباض را نگاه دارید.

این انقباض باید آهسته و تدریجی باشد.

تنفس طبیعی، نفس را حبس نکنید.

به نحو ساده مولاداهارا را منقبض کنید و انقباض را نگاه دارید.

فقط به حالت فیزیکی انقباض آگاه باشید. با کل آگاهی، این انقباض فیزیکی را احساس کنید.

کمی منقبض و سفت کنید، سفت کنید، سفت کنید.

کوشش کنید که عضلات مولاداهارا منقبض و سفت شوند.

در شروع، شما انقباض را در مقعد و مجاری ادرار پیدا می‌کنید.

آگاهی و انقباض مولاداهارا را به‌خاطر آورید.

بدن را وارسی کنید که کلاً وانهاده شده باشد.

در عضلات صورت نباید انقباض و سفتی باشد. در شکم و باسن نباید انقباض باشد.

مولاداهارا را منقبض کنید. بدن در استراحت است و تنفس نیز طبیعی است.
حالا بدن را به‌طور یکنواخت وانهاده کنید.
شما باید درك کنید که قادر نیستید یك مرتبه از حالت انقباض خارج شوید.
این حالت از یك اتفاق ناشی شده است. باید کنترل زیادتری بر بدن اِعمال کنید.
انقبــاض دوبــاره، برای مدتی که شما می‌توانید بدون تحمل رنج، انقباض ایجاد کنید. ریلکس حداکثر انقباض و انبساط کلی.
این تمرین را ۲۰ مرتبه انجام دهید.

آشوینی مودرا[1]

«جدار مقعد را منقبض و منبسط کنید، منقبض و منبسط و انقباض و انبساط. این عمـل آشـوینی‌مودرا نامیده شده است و به بیداری شاکتی (کنـدالینی) کمك می‌کند. آشوینی، مودرای بزرگی است که ناراحتیهای این ناحیه را مرتفع می‌کند، به فرد قدرت می‌بخشد و از مرگ جلوگیری می‌کند.» گراندسام هیتا

در یك حالت مدیتیو بنشینید. ستون فقرات و سر را به حالت راست قرار دهید.
چشمها را ببندید.
بدن را وانهاده کنید. تنفس را به حالت طبیعی درآورید.
عضلات اسفنکتر مقعد را برای چند ثانیه آهسته منقبض کنید.
احساس کنید که از دفع مدفوع جلوگیری می‌کنید.
حالا برای لحظاتی ریلکس کنید.
انقباض و انبساط با ریتم یکنواخت.
شما باید تنها مقعد را منقبض کنید.
مراقب باشید که هیچ حرکتی در دستگاه مجاری ادرار ایجاد نشود.
این تمرین را ۴۰ دور انجام دهید.
همزمان با عمل دم، به آرامی عضلات مقعد را منقبض کنید.
در حالت انقباض نفس را حبس کنید.
انقباض عضلات و حبس تنفس باید در حد ظرفیت و بدون ایجاد زحمت باشد.
به‌دقت این حالت را ثبت کنید و آن را به‌خاطر بسپارید.
در این مرحله یك دور کامل می‌شود.
حال تمرین را تا ۲۵ دور دیگر ادامه دهید.

1- ASHWINI MUDRA

واجرولی مودرا[1]

توصیف کلاسیك واجرولی مودرا که در کتاب «هاتایوگاپرادی‌پیکا» آمده است به شرح زیر است:

«حتی کسی نیز که بدون آشنـایی با قوانین یوگا، زندگی خودسرانه دارد، با اجرای واجرولی لیاقت آن را می‌یابد که به موقعیت یك یوگی دست یابد. با کشش انـرژی نطفـه به چاکـرای بینـدو در حالت همبستری (زن با مرد) می‌تواند موقعیت واجرولی را تجربه کرد. یك لوله نازك و دراز (ساخته شده از نقره یا سرب) باید با دقت و به‌تدریج داخل عضو تناسلی شود و واجرانادی را تحریك کند.

باید داخل لوله آهسته دمیده شود و صدای «هیس» ایجاد گردد. توسط این تمرین بیندوی «ماده منی» جاری شده به طرف بالا کشیده می‌شود و محفوظ می‌گردد.»

سوترای ۸۷ و ۸۳ : ۳

این تمرین پیشرفته، واجرولی مودرا است و تنها زیر نظر راهنمای متخصص انجام می‌شود. همچنین ساهاجرولی و آمارولی دوگونه متفاوت واجرولی هستند که بعداً شرح داده خواهند شد.

به‌هـرحـال، شکـل ساده تمرین واجرولی به تمرین‌کننده کمك می‌کند تا بر عضلات ادراری / تناسلی و واجرانادی تسلط کامل ذهنی و فیزیکی پیدا کند.

زمانی که با تداوم این تمرین، تسلط ایجاد شد، تمرین کننده باید با کمك راهنما به انجام مراحل پیشرفته بپردازد.

برای نشستن، وضعیتهـای سیدهـایونی آسـانـا و سیدهاآسانا کاملاً مناسب هستند. اما شما می‌توانید هر یك از وضعیتهای وانهادگی را انتخاب کنید و در آن وضعیت قرار گیرید.

چشمها را ببندید و بدن را وانهاده کنید.

آگاهی را به ناحیه تناسلی برده کوشش به شناسایی واجرانادی بنمایید.

1- VAYROLI MUDRA

این نادی نوعی احساس سعادت و لذت جسمی را از اعضای تناسلی به مغز حمل می‌کند. همچنین لذت بیداری، لذت روحی و سعادت را از سوشومنا به ساهاسرارا انتقال می‌دهد.

در مردها، این کانال روحی، همردیف فیزیکی خود را در بیضه‌ها دارد.

در زنها، این کانال از ناحیه بالای مجرای ادرار منشعب می‌شود.

کوشش کنید که آگاهانه این نادی را پیدا کنید. توجه خود را به مترادف آن معطوف کنید تا زمانی که از مسیر پرانیك آن قویاً آگاهی یابید.

حالا واجرانادی را منقبض کنید.

احساس کنید یا تصور نمایید که در حال نگه داشتن ادرار خود هستید.

بعد به‌طور کامل ریلکس نمایید.

بعد آنرا منقبض کنید. در این هنگام مردها احساس می‌کنند که بیضه‌ها به درون شکم کشیده می‌شود.

زنها احساس می‌کنند که عضلات بیرونی رحم در بالای مجرای ادرار حرکت می‌کنند. کوشش نکنید که سایر عضلات کف لگن خاصره را منقبض کنید.

اگر شما در وضعیت سیدهایونی آسانا یا سیدآسانا نشسته‌اید، انقباض را مستقیماً احساس می‌کنید.

در هر دو جنس ـ هم مردها و هم زنها ـ مخرج و پایین شکم منقبض می‌شوند.

این وسعت باید کاهش یابد.

وارسی کنید که قسمتهای دیگر بدن راحت باشند.

واجرانادی را منقبض کنید، سپس منبسط نمایید و به این عمل ادامه دهید.

انقباض و انبساط باید یکنواخت باشند و ۲۵ دور ادامه یابند.

حالا تمرین را با تنفس ترکیب کنید.

یك تنفس عمیق انجام دهید و همزمان واجرانادی را منقبض کنید.

در حد توان نفس و انقباض را یکی کنید.

آن را برای لحظاتی حفظ کنید. از این احساس آگاه باشید.

بعد به تدریج رها شدن را کنترل کنید. این یك دور است، ۲۵ دور دیگر نیز تمرین کنید.

آشوینی مولاواجرولی[1]

در یك حالت مدیتو که به ناحیه عجان و نقطه تحریك فشار آورد، بنشینید. سیدهاسانا و سیدهایونی آسا ایده‌آل هستند.

دستها روی زانو. ستون فقرات و سر مستقیم. چشمها بسته.

به نواحی اطراف مخرج آگاه باشید.

روی مخـرج تمرکز کنید و به‌تدریج عضلات مقعد را به طریق آشوینی‌مودرا منقبض کنید. آشوینی‌مودرا را سریع و منظم ده‌بار تکرار کنید. آشوینی‌مودرا را به‌خاطر آورید. نقطه تحریك را احساس کنید.

هرچه بیشتر به درون بدن بروید. آگاهی را به نقطه تحریك مولاداهارا انتقال دهید.

مولاداهارا را کمی منقبض کنید و رها نمایید. استول‌مولاباندارا ده مرتبه انجام دهید.

آن را شنـاسـایی کنید و به‌خاطر بسپارید. آن خیلی ظریف است. حالت فیزیکی آن از آشوینی‌مودرا کمتر است. دوباره به سمت جلو و به سطح بدن حرکت کنید.

واجرانادی را جستجو کنید.

در شکل واجرولی‌مودرا قرار گیرید. با آگاهی و ریتم یکنواخت، این حالت را ده دور انجام دهید.

این منظره و این نقطه را به‌طور مشخص در خود ضبط کنید، به‌خاطر بسپارید.

این یك دور است: آشوینی، مولا، واجرولی.

حالا تمرین را همزمان با کنترل تنفس تکرار کنید.

۵ دور آشوینی مودرا با تنفس. در حال دم انقباض، در حال بازدم رهایی.

بعد ۵ دور استول‌مولابانداها، دم با انقباض، بازدم با انبساط.

بعد به آرامی در مرکز چیدآکاش قرار گیرید.

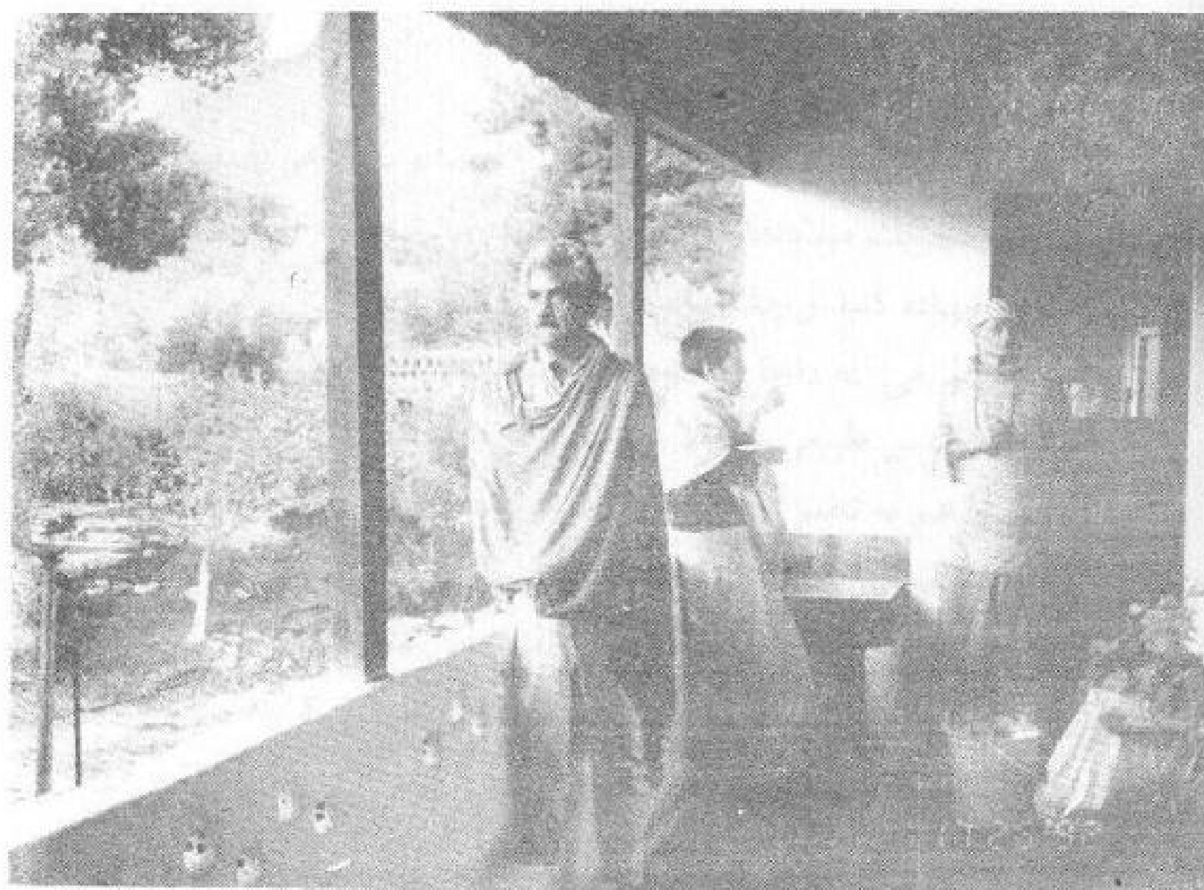
یک دور به طور ذهنی انجام دهید. احساس مشخص در ارتباط با هریک را به‌خاطر بسپارید.

شباهتها را به‌خاطر آورید. به تفاوتها توجه داشته باشید.

مراقب باشید که هرکدام را مستقل تمرین کنید.

دو یا سه تمرین را باهم انجام دهید: آشوینی، مولا، واجرولی.

هر سه تمرین را شناسایی کنید، آنها را بشناسید، خصوصیتهای ظریف آنها را جستجو کنید.



فصل پنجم

مولاباندا‌ها و حبس دم

مولاباندا‌ها با انتراکامباهاکا

در یکی از حالتهای سیدآسانا یا سیدیونی آسانا و یا در هر وضعیت راحتی که از فشار بر نقطه تحریك مولاداهارا، آگاهی حاصل می‌شود، قرار گیرید.

بدن را وانهاده کنید و چشمها را ببندید.

بر تنفس طبیعی که داخل وخارج بدن انجام می‌شود ناظر باشید.

همزمان، تنفس طبیعی، حالا آگاهی را به نقطه تحریك مولاداهارا بیاورید.

آگاهی را هم به تنفس و هم به مولاداها توسعه دهید.

آگاهی، تنفس و مولاداهارا را شدت بخشید.

حالا احساس کنید یا تصور کنید که نفس می‌کشید و هوا را از مولاداهارا به سمت بالا به آجناچاکرا نقطه‌ای در بالای سر میان دو ابرو می‌کشید.

همچنانکه بازدم را انجام می‌دهید آگاهی شما از آجناچاکرا به مولاداهارا برمی‌گردد.

دم از مولاداهارا تا آجناچاکرا.

بازدم از آجناچاکرا تا مولاداهارا.

تجربه بعضی نشان می‌دهد که تنفس مستقیم از ستون فقرات بالا و پایین می‌رود، بین مولاداهارا و آجناچاکرا.

بعضی این حرکت را به بالا و پایین در سمت جلوی بدن احساس می‌کنند، از مولاداهارا به دنبالچه، ناف، قفسه سینه، گلو، سوراخهای بینی به مرکز بین ابروها بعد دوباره به سمت پایین.

بعضی‌ها صعود را در سمت جلوی بدن حس می‌کنند که از مولاداهارا به آجناچاکرا می‌رود و از طریق ستون فقرات تا مولاداهارا پایین می‌آید.

این مسأله به شخصیت و حساسیت تجربه‌کننده بستگی دارد.

شما راه ساده خود را پیدا کنید و به حرکت تنفس در امتداد آن راه آگاه باشید.

دم از مولاداهارا تا آجناچاکرا.

بازدم از آجناچاکرا تا مولاداهارا.

آگاهی شما دقیقاً باید با تنفس همسان باشد.

همین که دم شما خاتمه می‌یابد آگاهی شما به آجناچاکرا می‌رسد. در همان لحظه، آگاهی به مولاداهارا برمی‌گردد. بازدم باید کامل گردد.

دم از مولاداهارا تا آجناچاکرا.

بازدم از آجناچاکرا تا مولاداهارا.

شما باید مراقبت کنید که تنفس‌تان کاملاً آهسته و عمیق باشد.

حالا در پایان دم، در آجناچاکرا تنفس را نگاه دارید.

چانه را به قفسه سینه قفل کنید (جالانداباندا). این عمل به حبس دم کمك می‌کند.

دم را در آجناچاکرا تا زمانی که راحت است نگاه دارید.

بعد سر را بالا بیاورید و یك نفس کوتاه بکشید. بعد آهسته بازدم را تا مولاداهارا انجام دهید.

پس از آن، دم به طرف آجنا، قفل چانه، حبس دم، بالا آوردن سر و بازدم تا مولاداهارا. سعی کنید دچار زحمت نشوید.

در حبس دم نباید به زحمت بیفتید.

به‌خاطر داشته باشید که در چیدآکاش نه چیزی خوب است و نه بد.

یك ناظر بی‌طرف و ساده.

زمانی که ذهن و بدن متعادل شدند، سه بار «ام» را تکرار کنید.
در پایان تمرین، شما می‌توانید به مدیتیشن بپردازید.

مولاباندابابهیرکامباهاکا[1]

در حالت سید، سیدیونی آسانا یا هر حالت راحت دیگری که شما را از فشار بر نقطه تحریك مولاداهارا آگاه می سازد، بنشینید.

بدن را آرام کنید، چشمها را ببندید.

به تنفس طبیعی، دم و بازدم در بدن آگاه باشید.

تنفس طبیعی از طیب خاطر

همچنانکه شما به عمل طبیعی تنفس آگاه هستید، گاهی آن را عمیق و گاهی آهسته احساس می کنید. در این لحظه شما یك بازدم عمیق انجام دهید.

در این لحظه که بازدم انجام می شود تنفس را برای مدتی کوتاه نگاه دارید.

بعد به‌طور کامل بازدم را انجام دهید، عضلات شکم را منقبض کنید تا شش‌ها کاملاً تخلیه شوند.

بعد از بازدم کامل، جالانداباندا را انجام دهید.

بعد از وضعیت جالانداباندا، موقعی که بازدم کامل شد، عضلات شکم را ریلکس کنید. به آنها آرامش کامل بدهید.

تنفس را بیرون بدن نگاه دارید.

مولاداهارا را منقبض کنید. باندارا برای یك مدت طولانی، تا آنجا که می توانید، بدون ایجاد زحمت حفظ کنید.

زمانی که شما آماده شدید، سر را بلند کنید. نفس را بیرون دهید و دم را انجام دهید. باندارا با تنفس رها کنید. فقط موقعی که شما کاملاً شش‌ها را پر کردید باید آخرین فشار مولاباندا را رها کنید.

در انجام دم، نفس را برای مدتی کوتاه در درون نگاه دارید. بعد بازدم را انجام دهید و استراحت کنید. در اینجا مرحله اول تمرین تکمیل می شود.

صبر کنید تا نفس به حالت طبیعی برگردد.

1- BAHIR-KUMBHAKA

پس از آن مرحله دوم تمرین را آغاز کنید. اکنون توجه شما به جریان پرانا است.

تنفس عمیق بکشید. احساس کنید یا تصور نمایید که انرژی روحی را از مولاداهارا به آجناچاکرا می برید.

برای زمان کوتاهی نفس را در آجناچاکرا نگاه دارید.

بازدم کامل انجام دهید، عضلات شکم را منقبض کنید.

چانه را به قفسه سینه نزدیك کنید و همزمان احساس کنید که انرژی به مولاداهارا برمی گردد.

بازدم کامل. ریلکس شکم.

نفس را بیرون نگهدارید، مولاباندارا تا زمانیکه توانائی دارید بدون زحمت انجام دهید.

موقعی که آماده شدید سر را بلند کنید، بازدم را بدون شکستگی انجام دهید، سپس دم.

در یك زمان با تنفس بانداهارا رها کنید وقتی شش‌ها کامل پر شد فشار مولاداهارا را رها کنید.

با کامل شدن ظرفیت شش‌ها برای لحظه‌ای حبس دم کنید. سپس بازدم را انجام دهید و ریلکس کنید. این یك دور است.

اجازه دهید تنفس به حالت طبیعی برگردد.

حالا دور دیگر را شروع کنید. در این دور آگاهی در پرانا است.

تنفس عمیق، احساس کنید یا تجسم کنید که انرژی روحی از مولاداهارا به اجناچاکرا صعود می کند.

برای لحظه‌ای نفس را در اجناچاکرا نگه دارید.

بازدم کامل. عضلات مقعد را منقبض کنید.

چانه را به قفسه سینه نزدیك کنید، همزمان تجربه کنید برگشت انرژی را به مولاداهارا.

بازدم کامل. عضلات شکم را ریلکس کنید.

آگاهی شما روی مولاداهارا مرکزیت پیدا کند.
نفس را بیرون نگاهدارید. مولاباندا را انجام دهید.
احساس کنید که اپاناوایو ظاهر می‌شود و بی اختیار به طرف بالا صعود می‌کند و در مانی‌پورا در مرکز ناف با پرانا درمی آمیزد.
این اتحاد را با احترام و تقدس مشاهده کنید.
تجربه این اتحاد یك آشنایی ظریف و یك تجربه روحانی است.
سر را بالا کنید. بازدم را آهسته انجام دهید. سپس دم را از مولاداهارا تا اجناچاکرا ادامه دهید و مولاباندا را رها کنید.
تجربه امواج ترسناك نیرومند که از مولاداهارا به اجناچاکرا صعود می‌کند. برای لحظه‌ای نفس را در اجناچاکرا نگاهدارید. بعد بازدم را انجام دهید و احساس کنید این انرژی در تمام بدن توزیع می‌شود.
با این عمل یك دور تمرین با.آگاهی فیزیکی و پرانیك کامل می‌شود.
این تمرین را سه دور انجام دهید و حداکثر آنرا تا ۹ دور افزایش دهید.
قبل از شروع هر دور تأمل کنید تا تنفس به حالت طبیعی برگردد.
زمانی که تمرین کامل شد با چشم‌های بسته در همان حالت در آسانا باقی بمانید.
ذهن را در فضای دوست‌داشتنی و گرم چیدآکاش نگاه دارید و به عکس العمل‌ها آگاه باشید.
بدن را در یك حالت گرم رها کنید. در فضای چیدآکاش به خود اجازه دهید که ناظر بر هر احساسی باشید که در بدن بوجود می‌آید.
ضربان قلب را احساس کنید.
آیا شما احساس سردی می‌کنید یا گرمی؟
برای تنفس شما چه اتفاقی افتاده است؟
توجه کامل داشته باشید به احساسات و هیجانات.
آیا تمرین را برای بیداری احساس بخصوصی انجام می‌دهید؟
آیا احساس ترس، غم و شادی می‌نمائید؟

احساس خود را مثل درخشش خورشید یا سایه کوچك یك درخت تماشا کنید.
آنها را تماشا کنید مثل اینکه هنر هنرپیشه‌ای را در نمایشی ملاحظه می کنید.
به‌خاطر آورید که در چیدآکاش هیچ چیز نه بد است و نه خوب.
آگاهی محض، شاهد محض به وضع روحی، فیزیکی و حقیقی و هیجانهای خود باشید.
موقعی که تعادل بدن و ذهن برگشت سه مرتبه ذهناً مانترای «ام» را تکرار کنید.
تمرین تمام است، تمرین مدیتیشن خود را انجام دهید.

فصل ششم

مولاباندا : قفل روحی

تکنیک یک

چرخش درون

در وضعیت-سیدآسـانا، یا سیدیونی آسانا و یا هر وضعیت راحت دیگری که بتوانید با فشار به نقطه تحریك مولاداهاراچاکرا آگاه شوید، قرار گیرید.

چشمها را ببندید، بدن را وانهاده کنید، آگاه باشید به تنفس طبیعی : درون و بیرون تنفس طبیعی دم و بازدم.

حالا آگاهی را به چاکرای مولاداهارا ببرید.

آگاهی شدید به مولاداهارا

توجـه کامـل به مولاداهـارا، بعـد تنفس عمیق، تنفس را حبس کنید، ذهناً مولاداهارا منقبض کنید.

انقباض فقط در بدن پرانیك، انقباض جسمی نیست.

جسم فیزیکی کامــلاً وانهـاده است امـا انقبـاض روحی ظریف قبلی روی مولاداهارا است.

احساس کنید یا تصور کنید که چاکرا به طور واقعی با فشار انگشت روشن می شود یا اینکه یك ضربه ملایم با یك گل به آن وارد می شود.

انقباض روحی مولاداهارا.

مانترای لام را ذهناً و آهسته تکرار کنید: لام، لام، لام، . . .

در هر مرتبه تکرار احساس کنید که انرژی روحی از مولاداهارا بالا می رود.

موقعی که نمی توانید نفس را برای مدت طولانی براحتی حبس کنید آهسته بازدم انجام دهید و احساس کنید همزمان انرژی از مولاداهارا صعود می کند و به مغز می رود.

آرام بنشینید و آرامش تهی را در چیدآکاش تجربه کنید. با این عمل یك دور تمرین کامل می شود.

این تمرین را ۱۲ دور تکرار کنید و سپس به مدیتیشن بپردازید.

تکنیك دو

چرخش بیرونی

در وضعیت سیدآسانایا، سیدیونی آسانا و یا یك وضعیت کاملاً راحت دیگر که از طریق آن از فشار به نقطه تحریك مولاداهارا آگاه باشید، قرار بگیرید.

چشمها را ببندید و بدن را وانهاده کنید. همزمان تنفسهای طبیعی خودبه‌خودی را مشاهده کنید حالا آگاهی را به چاکرای‌مولاداهارا توسعه دهید.

از تنفس و از مولاداهارا آگاه باشید.

نفس عمیق بکشید و همزمان با تنفس آگاهی را به آجناچاکرا ببرید.

وقتی نفس به آجناچاکرا رسید، آن را برای زمان کوتاهی در آجناچاکرا نگاه دارید.

بعد بازدم کامل را انجام دهید و به آگاهی اجازه دهید از آجناچاکرا به مولاداهارا نزول کند.

آگاهی شدید به مولادهارا

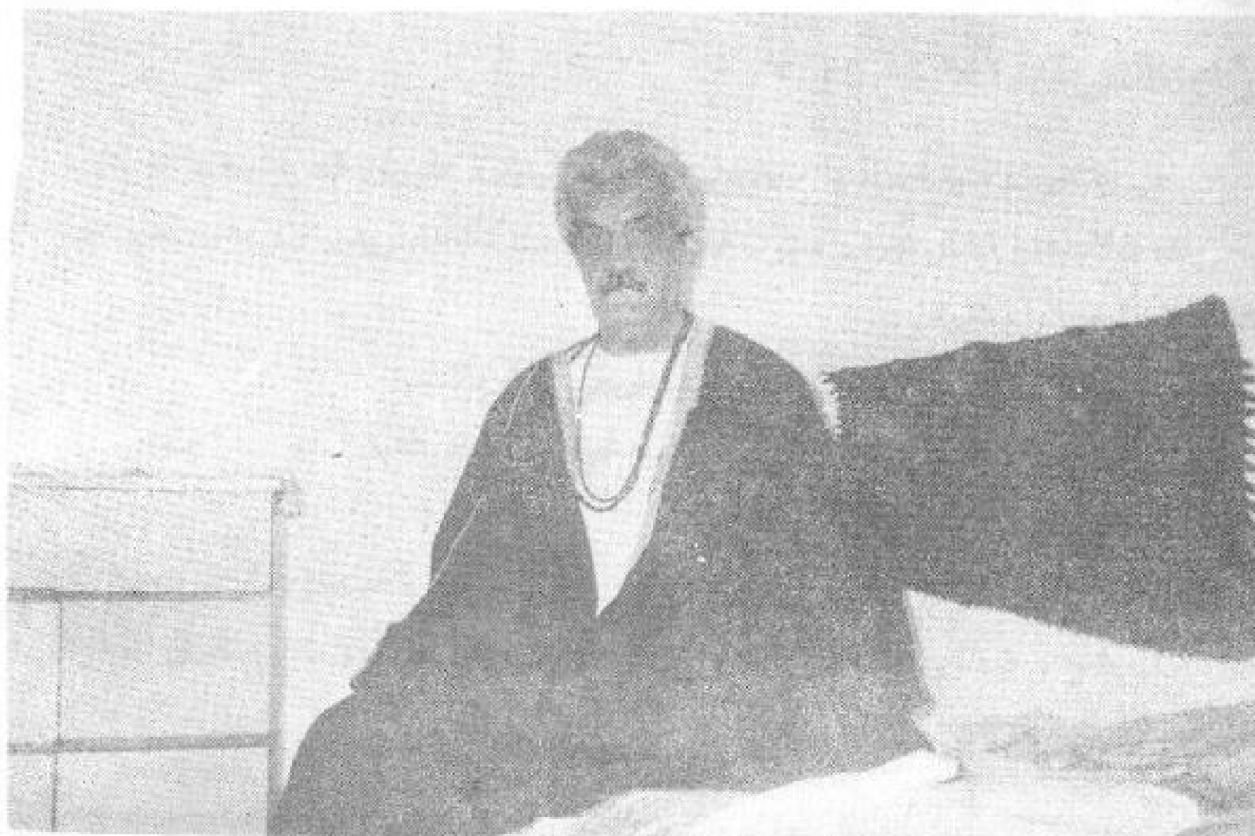
نفس را در خارج از بدن حفظ کنید و ذهناً مولاداهارا را منقبض کنید.

فقط انقباض روانی و روحی، نه انقباض فیزیکی.

احساس کنید یا تصور کنید که چاکرا با فشار انگشت روشن می شود یا اینکه مولاداهارا با یك گل ضربه می بیند.

انقباض روحی چاکرای مولاداهارا.

آهسته و ملایم مانترای اصلی را تکرار کنید: لام... لام... لام...
با هر بار تکرار احساس کنید انرژی عمده‌ای از مولاداهارا خارج می شود.
تا زمانی که می توانید و راحت هستید نفس را حبس کنید. بعد آهسته استنشاق کنید. آگاهی را که آهسته به سمت بالا جریان می یابد تا آجناچاکرا دنبال کنید. انرژی به مولاداهارا برمی گردد.
نفس را حبس کنید و شدیداً به آجناچاکرا آگاه باشید. تمام انرژی در سطح مغز انتشار می یابد.
بعد نفس را خارج کنید و در فضای تهی چیدآکاش آرام گیرید.
این یك دور است.
تا ۱۲ دور تمرین کنید و به مدیتیشن بپردازید.



فصل هفتم

ماهامودرا[1]

«ماهامودرا تمرینی است که راه عبور پرانیك را تصفیه می کند، آیدا و پنگالا را متعادل می نماید و نکتارسرور را جذب می کند، بنابراین در تمام وجود پخش می شود.»

یوگاچادامانی اوپنیشاد[2] ۷/۶۵

در وضعیت سیدآسانا یا سیدیونی آسانا بنشینید، طوری که پاشنه پا به نقطه تحریك مولاداهارا فشار آورد. ستون فقرات را راست نگاهدارید، سر را به جلو خم کنید و چشمها را ببندید.

بدن را وانهاده کنید و به تنفس های طبیعی آگاه باشید.

تنفسی آرام از طیب خاطر و خودبه‌خودی انجام دهید: دم... بازدم... دم... بازدم.

حالا کمی گلو را منقبض کنید. در این حالت بازدم با صدای مار از ناحیه گلو انجام می شود، صدایی مشابه صدای نوزادی که خوابیده است، مثل صدای آبشاری

1- MAHAMUDRA

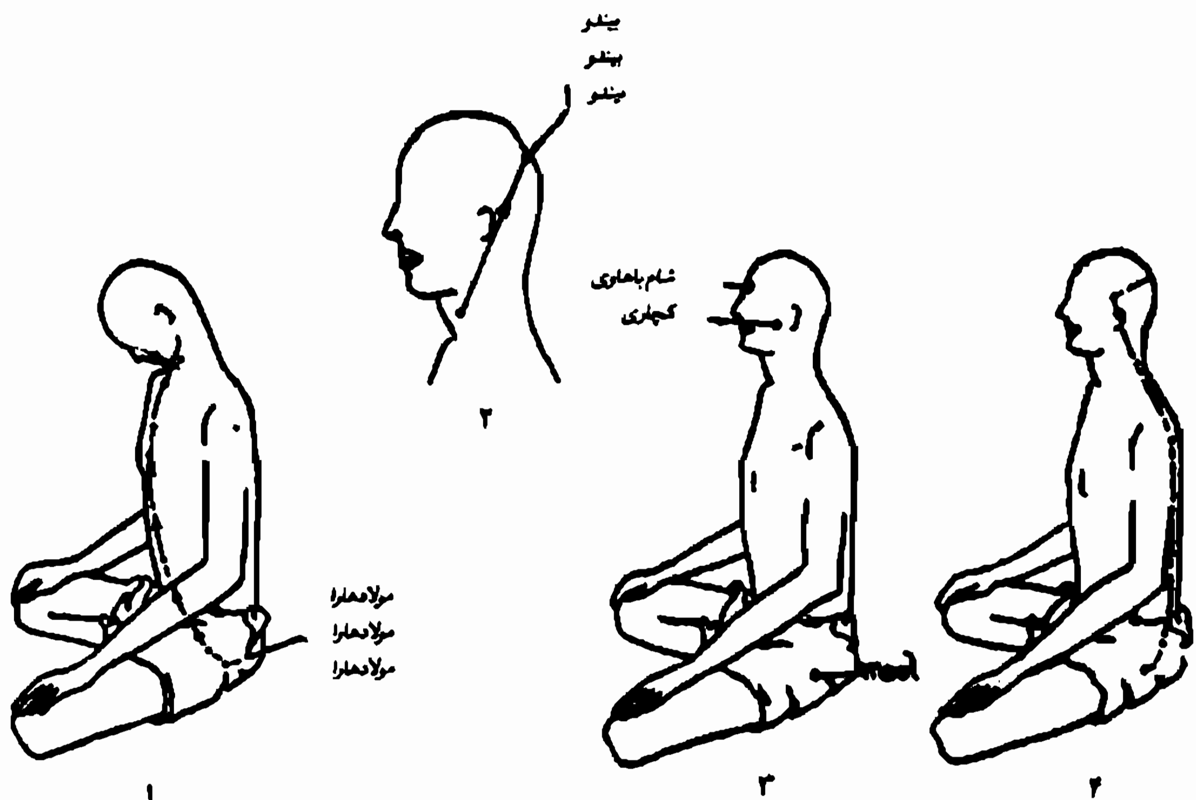
2- YOGA CHUDAMANI UPANISHAD V65

که در فاصله دور است. این تنفس روحی است (یوجایی پرانایام). در موقع اجرای این تمرین، زبان را به سمت سق برگردانید تا نوك آن داخل گلو را لمس کند.

زبان در انتهای سق دهان باقی می‌ماند.

این کچاری مودرا است.

حالتهای تنفس روحی عمیق و آهسته (یوجایی) و زبان انتهای سق (کچاری‌مودرا) را در طول تمرین حفظ کنید. در مرتبه بعدی نفس را خارج کنید. چانه را به قفسه سینه بچسبانید و جالاندابانداارا شکل بدهید. چشمها را باز کنید.



توجه خود را روی چاکرای مولاداهارا متمرکز کنید.

تنفس را کاملاً بیرون نگاه دارید و ذهناً بگویید: مولاداهارا، مولاداهارا، مولاداهارا. با تنفس یوجایی نفس بکشید و آگاهی خود را از جلوی بدن به سمت گلو ببرید. بعد آگاهی را به طرف بیندو در قسمت عقب سر هدایت کنید. (از معبر آروهان)[1]

تنفس و آگاهی هردو باهم باید حرکت کنند، از مولاداهارا به سوادهیستانا در

۱ـ معبر در جلوی بدن

ناحیه دنبالچه مانی‌پورا، سطح ناف، اناهاتا، قفسه سینه، ویشودهی در گلو بعد مستقیماً از عقب سر به بیندو همچنانکه آگاهی از ویشودهی به بیندو حرکت می کند.
سر را راست کنید در این حالت شما به بیندو می‌رسید، سر را کمی به عقب خم نمایید، تنفس و آگاهی همزمان به بیندو می‌رسند.

تنفس را نگه دارید.

آگاهی را در بیندو (BINDU) نگاه دارید.

ذهناً تکرار کنید: بیندو، بیندو، بیندو.

تنفس را نگاه دارید و به مرکز بین دو ابرو خیره شوید (شامباهاوی‌مودرا).

به نوك زبان آگاه باشید و ذهناً کچاری را تکرار کنید.

به چاکرای‌مولادهارا آگاه باشید و ذهناً بگویید: مول.

دومرتبه: شامباهاوی، کچاری، مول. مرتبه سوم: شامباهاوی، کچاری، مول. بعد شامباهاوی را رها کنید.

مولاباندا را رها کنید.

آگاهی را به بیندو انتقال دهید.

بازدم با تنفس روحی. اجازه دهید که آگاهی شما از ستون فقرات نزول کند. آگاهی و تنفس یکنواخت به آجناچاکرا، ویشودهی، اناهاتا، مانی‌پورا، سوادهیستانا و در انتها به مولاداهارا نزول می کند.

همزمان اجازه دهید که چشمها خمار و نیم‌بسته شوند (یونی مودرا).

وقتی بازدم کامل می‌شود سر را آهسته به جلو خم کنید. سر برمی‌گردد و جالانداباندا شکل می گیرد.

به مولادهارا آگاه باشید. چشمها را نیم‌باز نگاه دارید.

این پایان یك دور کامل است.

ذهناً بگویید: مولاداهارا، مولاداهارا، مولاداهارا.

تنفس یوجایی را مثل بالا تکرار کنید.

تمرین را ۱۲ دور انجام دهید (آن یك دور کامل ۱۲ تایی است).

تمرین‌کننده باید آگاهی را در شامباهاوی، کچاری و مول در سه مرتبه چرخش

دهد.

معمولاً هر دور با یك تنفس انجام می‌شود. این تمرین از تمرینات کندالینی یوگا است به‌نام ماهامودرا.

تناوب تمرین

ماهامودرا ممکن است در وضعیت اوتان‌پادآسانا[1] یا یکی از حالتهای متنوع آن تمرین شود.

در وضعیت اوتان‌پادآسانا یا یکی از حالات آن بنشینید. ساق پای راست را به حالت مستقیم جلوی بدن قرار دهید و پای چپ را خم کنید.

دست‌ها را روی زانوی پای راست قرار دهید، چشمها را ببندید و ستون فقرات را به صورت راست درآورید.

تمام بدن را وانهاده کنید و به تنفس طبیعی آگاه باشید.

همزمان به تنفس خودبه‌خودی و آرام توجه کنید.

حال آرام گلو را کمی منقبض نمایید. بنابراین تنفس شما وقتی از گلو خارج می‌شود صدای مار می‌دهد.

مشابه صدای کودکی خفته، مانند صدای آبشار از فاصله دور. این صدای تنفس روحی است. «یوجایی پرانایام»

برای‌انجام تنفس یوجایی، زبان را به‌انتهای سق ببرید طوری که نوك زبان‌گلو را لمس کند. طرف دیگر زبان، مخالف ریشه سق باقی می‌ماند.

این کچاری مودرا است.

تنفس عمیق و آهسته روحی (یوجایی). زبان را خم کنید (کچاری). این حالتها را در طول تمرین حفظ کنید.

در مرتبه بعد بازدم را انجام دهید. سر را خم کنید. چانه را روی قفسه سینه بگذارید. قفل چانه را انجام دهید. چشمها را باز کنید. آگاهی را روی چاکرای

1- UTTANPADASANA

مولاداهارا متمرکز کنید.

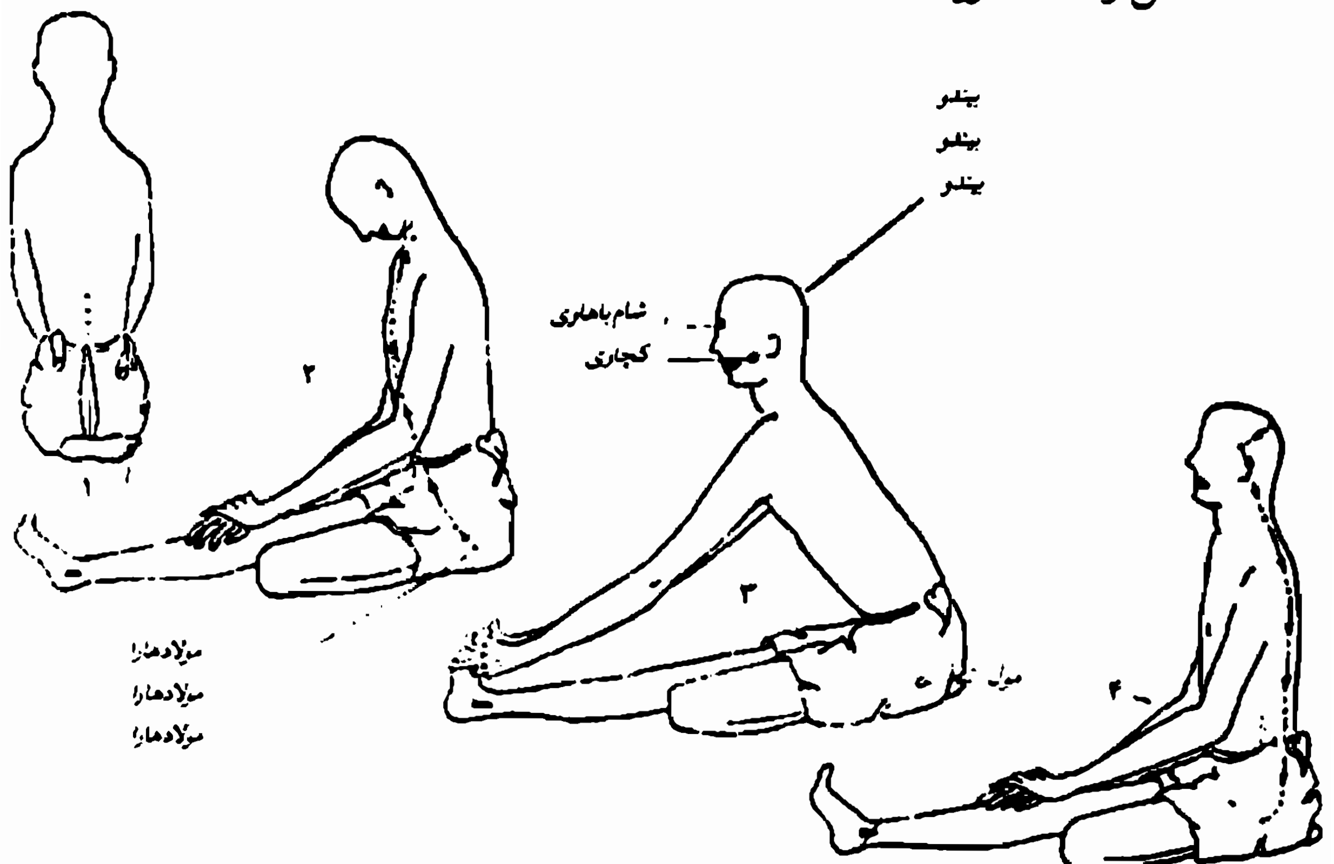
نفس را در بیرون نگاه دارید. ذهناً تکرار کنید: مولاداهارا، مولاداهارا، مولاداهارا.

با تنفس روحی دم را انجام دهید و آگاهی را از مولاداهارا و از جلو بدن تا سطح گلو بیاورید و بعد آن را به سمت بیندو عقب سر برانید.

تنفس و آگـاهی باید باهم حرکت کنند از مولاداهارا به سوادهیستانا. ناحیه دنبالچه مانی‌پورا، ناحیه ناف، اناهاتا، قفسه سینه، ویشودهی، گلو، بعد مستقیماً از سمت عقب به بیندو.

هنگامی که آگاهی از ویشودهی به سمت بیندو حرکت می کند سر را آهسته به بالا بیاورید. بدین طریق شما به بیندو می‌رسید و سر کمی به عقب برمی‌گردد. سر را به سمت عقب برگردانید، در این صورت تنفس و آگاهی خودبه‌خود به بیندو می‌رسند.

تنفس را نگاه دارید.



آگاهی را در بیندو نگاه دارید.
ذهناً تکرار کنید: بیندو، بیندو، بیندو.
خم بشوید و انگشت پای راست را بگیرید.
پای راست را با زانوی چسبیده به زمین حفظ کنید.
به مرکز بین دو ابرو خیره شوید (شامباهاوی‌مودرا) و در همان زمان مولاباندا را انجام دهید.
آگاهی را به مرکز بین ابروان انتقال دهید و ذهناً بگویید: شامباهاوی. از نوك زبان در انتهای سق آگاه باشید. ذهناً بگویید: کچاری.
به مولاداهارا چاکرا آگاه باشید و ذهناً بگویید: مول.
دو مرتبه بگویید: شامباهاوی، کچاری، مول.
در دفعه سوم: شامباهاوی، کچاری، مول.
شامباهاوی مودرا را رها کنید.
مولاباندا را رهاکنید.
ستون فقرات را راست کنید و به دستها روی زانو استراحت دهید.
با تنفس روحی به بیندو بازگردید. بازدم را از میان ستون فقرات انجام دهید.
آگاهی شما از میان چاکراهای اجنا، ویشودهی، اناهاتا، مانی‌پورا، سوادهیستانا و در آخر مولاداهارا نزول می کند.
تنفس و آگاهی باید با هم به مولاداهارا برسند.
هنگام بازدم چشمها نیم‌بسته می شوند (ان‌مانی مودرا).
سر را آهسته به سمت بالا حرکت دهید، موقعی که بازدم کامل می شود چانه روی سینه می‌ماند. دو مرتبه جالانداباندا.
بازدم را انجام دهید. از مولاداهارا آگاه باشید. ستون فقرات راست و چشمها نیم‌باز باشند.
این یك دور کامل است.
چهار دور با ساق پای راست که در جلو قرار دارد، انجام دهید.
بعد چهار دور با پای دیگر. بعد چهار دور با هر دو پا.

ضمیمه

مولاباندا و طب سوزنی

طب سوزنی ، یك سیستم شفابخش چینی است که با فلسفه (تائوا) ارتباط نزدیکی دارد. این مکتب فلسفی همه چیزها و موجودات جهان را ترکیبی از تعادل دو نیروی قدیمی به نامهای «ین» و «یانگ» می‌داند. ین و یانگ بیانگر دوگانگی هستند که در عالم تضاد وجود دارد. مانند سیاه و سفید، شب و روز، درد و خوشی وغیره.

همچنین گفته شده است که ین و یانگ بیانگر دو نیروی مثبت و منفی هستند و تعادل بین آن‌دو نیرو به منزله سلامت کامل و خوشی عمومی بدن است.

ین و یانگ به‌منظور بوجود آمدن چیزی که به نام چی (CHI) نامیده می‌شود ترکیب می‌شوند. این نظر شباهت به فلسفه یوگا دارد که آیدا و پنگالا جوانب مخالف پرانا هستند. بر طبق تئوری طب سوزنی ، «چی» در امتداد مسیر انرژی ـ به نام مری‌دیان (MERIDINS) به معنی مدار یا کانال انتقال انرژی ـ که در یوگا «نادی» نامیده می‌شود واقع شده است. وظیفه آن حمل چی به تمام نقاط بدن است.

از ۵۹ مری‌دیان (کانال انرژی) دوازده کانال اصلی و ۸ کانال اضافی و فرعی هستند که اهمیت بیشتری دارند.

بدن دارای ساختار پیچیده‌ای است. یك شبکه مخلوط از این مری‌دیان‌ها که جریان دائمی چی را در بدن توزیع می‌کند عامل سلامتی جسم به‌شمار می‌رود.

زمانی که جسم و بدن علائم مشخصه را ظاهر می کند (مثل: ضربانهای نامنظم و علائم فیزیکی و فیزیولوژیکی بیش از حد) نشانهٔ عدم تعادل ین و یانگ است. برای برقراری تعادل دوباره، در طب سوزنی از تحریك نقطه یا نقاطی که در مجموع ۷۶۰ نقطه هستند با سوزنهای خاص استفاده می شود.

در طب سوزنی به تجربه مشخص شده است که ۲۴ نقطه از این نقاط روی یکی از ۸ مری‌دیان اضافی به‌نام رن‌ـمو (REN-MO ـ مجرای ادراك) قرار دارد.

بیست‌وهشت نقطه دیگر نیز روی مری‌دیان اضافی دیگری به‌نام دوموا (DU-MO) یا مجرای رهبری واقع شده‌اند. این مجاری هدایت‌کننده CV از نوك دنبالچه ۱ CV شروع به حرکت می کنند و مسیر ستون فقرات و مغز حرام را می پیمایند و از آنجا به طرف جمجمه می روند و در نهایت از مرکز بین دو ابرو (اجناچاکرا) GV ۲۴ سردرمی آورند و سپس از لبه و حاشیه بینی به طرف نوك بینی برگشته و درست در پایین لب بالا GV ۲۴ قطع می گردند.

مجاری درك ۱ / CV از محدوده عجان بین مقعد و بیضه‌ها (مولاداهارا) شروع می شوند و سپس در امتداد خط مرکزی در جلو بدن به سمت بالا حرکت می کنند. و به لب پایین ۲۴ / CV ختم می شوند.

جالب توجه است که جریان هردوی این مجاری با صعود پرانا در مجاری روانی اوراهان و اواروهان در کریایوگا مطابقت دارد.[۱]

سیستم چینی شباهت زیادی به سیستم کریایوگا دارد. در متون مقدس تایی‌چین هواتازانگ، چی (TAICHIN HUATZANG GHING) به نام رمز گل طلایی آمده است. تصور می شود این مجاری به‌هم اتصال دارند و فرم بیضی شکل پیوسته‌ای را تشکیل می دهند و تصور می شود حرکت چی برخلاف حرکت عقربه ساعت که در نوك دنبالچه ۱ / GV شروع به حرکت می کند، در بدن گردش کرده به ۱ / CV ختم می شود.

بعضی از منقدین محل جریان بیضی شکل را در دهان دانسته‌اند (جدایی

توسط لب) و ناحیه جسم عجان (توسط فاصله آخر دنبالچه و مرکز جسم عجان) را تقریباً ۵ سانتیمتر درنظر گرفته‌اند.

چینی استدلال می کند که بین کانال گوارشی یك اتصال ابدی وجود دارد که در سطح فیزیکی، دهان و مقعد را به‌هم متصل می کند و مدار را کامل می نماید. باید درنظر داشت که این مجرا در سطح روانی هم وجود دارد که محدودیتهای فیزیکی را شامل نمی شود و اتصال آن کانال پیوسته و دائمی است. با این وصف، تعجب‌آور نیست که مجـاری درك و رهبری‌کننده با مجاری روحی که در مدیتیشن یوگا، مورد استفاده قرار می گیرند دقیقاً مطابق هستند. جالب‌تر اینکه توجه شود به ۱ / GV (نوك دنبالچه) که محل برخورد با مولاباندا‌ها است که در اصطلاح طب سوزنی جنرال، لو (GENERAL-LO) نامیده می شود.

از طرفی هرگونه تعادل بین ین و یانگ در تمام بدن (به‌خصوص در روده کوچك و بزرگ، قلب، شش ها، کیسه صفرا، کلیه‌ها و سه منبع حرارتی) می تواند اصلاح شود. از این جهت این یك نقطه بسیار مهم است. با اجرای مولاباندا نه تنها نقطه دنبالچه ۱ / CV بلکه به طور مستقیم تمام مجاری درك فعال می شوند و به جهت ارتباط درونی با مجاری رهبری‌کننده، این مجاری نیز به طور غیرمستقیم تحریك می شوند.

هر دو دسته مجاری، مجاری درك (کانال ین) و مجاری رهبری‌کننده (کانال یانگ) مخازن عظیم چی هستند که به تمام بدن انرژی می‌رسانند و انرژی اضافی مجدداً به این مخازن برمی گردد. ۱ / CV توسط ارتباط با مجاری هدایت‌شونده که محل استقرار چی در تمام بدن است، به چاکرای مولاداهارا که منبع کندالینی است، شباهت دارد.

در کتاب نئی ینگ (NEI,YING) شرح داده شده که چگونه چی با بستن مجرا تولید می شود (بنابراین ۱ / CV با همه این نقاط مجاری ارتباط می یابد). همانند: انرژی جنسی که فاقد عشق منشعب یا جدا شده از اعضای جنسی، انرژی تنفسی و انرژی هضم و دفع است. در فلسفه یوگا این انرژی فاقد عشق، پرانا نامیده می شود.

در این کتاب (معالجه امراض از طریق طب سوزنی) آقای دکتر J.E.H, NIBOYE ۱۹ نوع بیمـاری را نام می برد که از طریق مجـاری هدایت‌شونده درمان

می‌گردنـد و ضمنـاً به شرح معالجه ۲۹ بیماری یا شکایتهای عضوی می‌پردازد که مستقیم یا غیرمستقیم از طریق مجـاری درك بهبود می‌یابند که مشابه با مولابانداها هستند و به این وسیله تحریك می‌شوند.

اهمیت مجاری درك تنها به قابلیت اعجازآمیز آنها برای شفای انواع بیماریهای جسمی نیست، بلکه در طب سوزنی نقاطی وجود دارند که در اصطلاح مرکز اتحاد ویژه نامیده می‌شوند. این نقاط بر روی اعضای داخلی تأثیر دارند. دو نقطه از آنها روی مجاری درك قرار دارند که ۱۷/ CV و ۲/ CV نامیده می‌شوند. در ۱۷/ CV اتحاد دوباره از انرژی تنفسی وجود دارد نقطه‌ای است برای تمام ناراحتیهای ریوی. حالا این امکان وجود دارد که ما بدانیم چگونه تحریك ۱/ CV (در نتیجه به فعالیت واداشتن ۱۷/ CV) از طریق مولاباندا، در معالجه التهابهای ریوی و آسم مؤثر است. در ۱۲/ CV بین پنج فیو (FU) (یانگ) نوعی اتحاد وجود دارد. این پنج فیو عبارتند از: کیسه صفرا، روده کوچك، معده، مثانه، روده بزرگ که ممکن است با ترشح اضافه اسید معده ناراحت شوند. با این توجه مناسبت دارد که یادآوری کنیم که از طریق اجرای مولاباندا‌ها (۱۲/ CV) ما می‌توانیم مستقیماً روی این ۵ عضو در بدن اثر بگذاریم.

چهاردریا

در کتاب نئی ینگ (NEIYING) آمده است:

انسان چهار دریا و ۱۲ کانال عمده دارد که مانند رود به دریا جریان می‌یابند. این چهار دریا عبارتند از: تغذیه، خون، انرژی و مغز استخوان. اینها سیستم‌های انرژی هستند که بدن را با ظرفیتهای متفاوت آماده می‌سازند و وظایف بی‌شمار درونی، که انسان را از نظر فیزیکی، ذهنی و روحی در حد مطلوب حفظ می‌نمایند، برعهده دارند. انرژی از دیدگاه چینی مفهومی است که انرژی فیزیکی، ذهنی و انرژی چی را و همچنین انرژی‌های خیلی ظریف را در جسم شامل می‌شود. دریای انرژی از این دیدگاه به‌طور فیزیکی در اطراف مرکز سینه نشان داده می‌شود. این انرژی را مجاری درك ۱۷/ CV منـظم کرده و در بدن منتشـر می‌سازد. اگـر حالت پری داشتـه باشد

شخص در ناحیه سینـه احساس درد می‌کند، در نتیجه دچار تنگی نفس می‌شود و صورتش قرمز می‌گردد و اگر خالی باشد انسان قادر به تکلم نیست.

مرکـز دریای مغـز استخوان که نقاط بالایی بدن را شامل می‌شود در ناحیه‌ای بالای سر قرار دارد. در قسمت ۲۰ / gv کنتـرل دریـای استخـوان به‌همـراه مجاری رهبری‌کننده واقع شده و نشانگر بافت مغز و انبار چی است. پر بودن آن احساس داشتن انـرژی بیش از حد را به‌وجود می‌آورد و تهی بودن آن سبب بیماری صرع، گیجی، وجود صدا در گوش، احساس درد در ساق پا و لکنت زبان می‌گردد.

هر دو دستـه مجـاری درك و رهبری‌کننده (ین و یانگ) مخازن عظیم انرژی هستند که به تنهایی ۲ دریا از چهار دریای بدن را تغذیه و منظم می‌کنند و به صورت مطلوب درمی‌آورنـد. از طریق مولابـانـداهـا امکـان لمس این دریاها وجود دارد. هماهنگی و حفظ این دریاها به سیستم داخلی بدن کمك می‌نماید و آن را با انرژی که هم قدرت دارد و هم بادوام است پر می‌کند.

برحسب دیدگاه ماچن، تی (MACHEN-TI) که فلسفه پادشاهی مینگ (MING) است مری‌دیان‌ها به رودخانه تشبیه شده‌اند. آخرین آنها که آب رودخانه‌ها به آن سرازیر می‌شود یك دریاچه است. حال در ارتباط با مجرای درك آبهای انباشته شده در: طحال، کلیه و مجرای جگر به ترتیب در ۱۲/CV و ۲۳/CV و ۱۱/CV ساکن شده‌اند. به‌عبارت دیگر از طریق مجاری درك و مولابانداها شخص می‌تواند وظایف این اعضا را تحت تأثیر قرار دهد.

دریچه‌های آسمان

جالب‌ترین گروههـای طب سوزنی، دریچـه‌هـای آسمان هستند. در کتاب نئی‌ینگ آمده است: «تمام انرژی‌های یانگ از ین می‌آید که این عنصر خاك است. انرژی یانگ همیشه از قسـمت پایین بدن به طرف سر صعود می‌کند و اگر جریان آن قطع شود تا بالای شکم نمی‌تواند صعود کند. در این حالت است که باید کاوش گردد تا فهمیده شود که کدام یك از مجاری بیمار است و برای این کار باید ین را تحریك کرد (به این مناسبت که خالق یانگ است) و یانگ را پراکنده ساخت تا جذب انرژی

به سمت رأس بدن هدایت گردد آن با گردش مجدد انرژی احیاء شود.»

نقاطی که برای انجام این وظیفه مورد استفاده قرار می‌گیرند، «دریچه‌های آسمان» نامیده می‌شوند. دو نقطه CV /۱۵ و CV /۱۲ در مجرای ادراك واقع شده‌اند، ما می‌توانیم به توسط سه نقطه برجسته، آنها را از این مجرا خارج سازیم.

۱ـ اگرچه انرژی‌ای که از سمت بیرون و از پایین بدن به سمت بالا می‌رود یانگ است و از ین تولد یافته، اما مجرای درك ذاتاً ین می‌باشد و گفته شده است که این رمز عنصر خاك است که معادل سمبل چاکرای مولاداهارا است.

۲ـ در فلسفه چینی و یوگا این توافق وجود دارد که جریانِ انرژی از پایین به سمت بالا و به طرف سر است.

۳ـ در سطح فیزیکی، صعود چی سد شده در معده سبب بسیاری از بیماریهای معدی و روده‌ای است. در سطح پرانیك گفته شده است که بیداری با صعود کندالینی شکل در، مانی پورا که پشت ناف واقع شده رسوخ می‌کند. به‌هرحال بیان شده که ماورای مانی‌پورا احتمال ندارد که کندالینی در مولاداهارا منعکس یا برگشت داده شود.

برای مولاباندا این امر اهمیت دارد که می‌تواند به‌عنوان تنظیم‌کننده چی یا پرانا استفاده شود و به‌عنوان یك ژنراتور برای حرکت به سمت بالا یانگ چی عمل کند. به‌خصوص در خارج کردن یا بلوکه کردن چی مفید است.

در گذشته در مورد بیداری مولاداهارا چاکرا به وسیله ناسی کاگرادریشتی یك سردرگمی وجود داشت. در حال حاضر با تئوری طب سوزنی توصیف آن ساده به‌نظر می‌آید. تمرین ناسی کاگرادریشتی خیره شدن به نوك دماغ است. قبلاً اشاره شد که نوك دماغ روی مجرای هدایت‌کننده قرار دارد که از بالای سر عبور کرده و از ستون فقرات به سمت پایین حرکت می‌کند و در دنبالچه متوقف می‌شود. gv /۱ قبلاً بیان شد که ارتباط درونی بین CV و gv ۱ به‌صورتی است که اگر مجرای هدایت‌کننده تحریك شود (همانگونه که در تمرین ناسی کاگرادریشتی بطور روانی امکان دارد) gv ۱ نیز تحریك می‌شود و چاکرای مولاداهارا را به فعالیت وامی‌دارد.

در تانترا بیان شده که اجناچاکرا (نقطه تمرکز آن مرکز بین دو ابرو است)

مستقیماً به چاکرای مولاداهارا متصل است. این اتصال از طریق ارتباط مجاری هدایت‌کننده درك و قابل توصیف است. اگر هرگونه بیداری در آجناچاکرا به‌وقوع بپیوندد در مولاداهارا تأثیر می‌گذارد و عکس آن هم صادق است.

قابل توجه است که بدانیم ۱ / gv به همان نسبت در معالجه بیماریهای نظیر: خون‌ریزی، بیماریهای مقاربتی، خون‌ریزی روده، اسهال، استفراغ، فلج کمر و بیماری صرع نیز مؤثر است.

سه گرمادهنده

جالب‌ترین مفهوم طب سوزنی در مطالعه مولاباندا‌ها، آشنایی با سه گرمادهنده یا سه آتش سوزان است. سه گرمادهنده کانال انرژی، یکی از دوازده کانال عمده است که نمی‌توان هیچگونه همبستگی با معالجه بیماری با ضد آن پیشنهاد نمود.

سه گرمادهنده وظایفی به شرح زیر دارند:

۱ـ شانك‌چی‌یائو (SHANG CHIAO) گرمابخش فوقانی. وظیفه ریه و تنفس.

۲ـ چنگ‌چی‌یائو (CHUNG CHIAO) گرمابخش میانی. وظیفه دستگاه گوارش.

۳ـ هزیاچی‌یائو (HSIA CHIAO) گرمابخش تحتانی. وظیفه دستگاه جنسی و دفع

عموماً این گرمابخش‌ها دسته‌بندی شده و یکی از آنها سه گرمابخش (TRI-HEATERS) نامیده می‌شود. وظایف پیوسته این دسته بسیار مهم است زیرا که تنها از طریق حد وسط این سه گرمابخش است که اعضای بدن می‌توانند انرژی حیاتی مورد نیاز بدن را جذب یا انتقال دهند.

به‌نظر می‌آید که این سه منبع گرمابخش با چاکرای مولاداهارا، مانی‌پورا و اناهاتا قابل انطباق هستند.

ارتباط این سه گرمابخش درونی به طریقی است که هریك اثر بر آن‌دوی دیگر دارد و به مناسبت این نوع رابطه، آنها بطور خودکار تنظیم کننده هستند.

ارتباط مولاباندا نخست با گرمابخش تحتانی است و آتش سیستم‌های

تناسلی، ادراری و مخرج را تحریك می‌کند. به علت تأثیر و ارتباط متقابل این سه گروه، به‌وسیله مولابانداها گرمابخش تحتانی بر گرمابخش میانی و فوقانی اثر می‌گذارد و بدین مناسبت اثر شفابخش در بیماریهای گوارشی و ریوی دارد.

تمرین مولابانداها با پرانا یا بدون پرانایام در بدن گرمای فیزیکی و روانی تولید می‌کند. گرمایی که برای سوزاندن ناخالصی‌ها مهم است و در نتیجه در سیستم، انرژی حیاتی دوباره ایجاد کرده، اساس محکم برای زندگی و حیات هماهنگ شده را پدید می‌آورد و سلامتی را تأمین می‌کند.

نتایج

بسیاری از ارتباطات فکری و مجاری هدایت‌کننده و سیستم داخلی به‌نظر غیرممکن می‌آیند. برحسب تئوری جدید معالجه به ضد، پسند عقل معمول نیست اما این موضوع یك حقیقت تجربی است که تحت شرایط آزمایشگاهی کنترل و آزمایش شده است. دست‌کاری که به وسیله طب سوزنی صورت می‌گیرد روی وظایف حیاتی بدن اثر مستقیم دارند. طب سوزنی از طریق تحریك نه تنها اعضای داخلی را تسکین می‌دهد ـ بلکه وظایف فیزیولوژیکی و سیستم‌های انرژی ظریف داخل بدن را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد که در محدوده علم جدید آمده است.

دانشمندان علم پزشکی علی‌رغم آشنایی با مکانیزم دقیق طب سوزنی، علاقه زیادی به آن نشان می‌دهند به‌خصوص در ارتباط با بیهوشی.

مکانیزم طب سوزنی تا اندازه‌ای صورت پیچیده و معماگونه دارد و احتیاج به تفسیر و تحقیقات علمی بیشتری دارد.

به هرحال طب سوزنی نه تنها ترکیب افکار چینی و تئوری علمی را پیشنهاد می‌کند بلکه بین تائوئیسم و یوگا زنجیر اتصالی است که درك کامل آن به فهم بیشتر مولابانداها منجر می‌گردد.

۱ ـ gv عبارت از مجرای رهبری‌کننده و CV مجرای فهم است. شماره‌هایی که در کنار این حروف آمده‌اند نقاطی را مشخص می‌سازند که از نظر طب سوزنی حساس می‌شوند و درمان از طریق آنها صورت می‌گیرد.

۱

۲ـ در کتاب J.E.H NIBOYET آقای نیوبیت به شرح بیماریهایی که از طریق مجاری رهبری‌کننده قابل معالجه هستند پرداخته است: التهاب لوزه‌ها، گلودرد، بیماریهای دهان، ورم ملتهبه، سردرد، رکود ذهنی ایام پیری، سرماخوردگی، کابوس، دردهای عصبی و کمردرد.

۳ـ در بعضی موارد برای معالجه بیماری از طریق طب سوزنی احتیاج است که نقاط واقع در مجاری رهبری‌کننده همراه با نقاطی در مریان دیگر ترکیب و سپس معالجه شود.

۴ـ نیوبیت ۲۹ بیماری را ذکر می‌کند که با استفاده از نقاط مجاری فهم قابل معالجه هستند: دردهای سر و گردن، ناراحتی‌های گوارشی، بیماریهای پوستی، توسعه کیسه‌های هوا در شش‌ها، بیماری صرع، ناراحتی‌های صوتی، تورم و التهاب سینه، فقدان قدرت باء، آسم، بیماریهای دهان، برونشیت، تهوع و ارتعاش، التهاب نای، سرماخوردگی، سرفه، برافروختگی صورت، سیاه‌سرفه، بیماری قند، عطسه، انفولانزا، سرفه‌های خونی، منتژیت کودکان، التهاب بینی، سینوزیت و سل.

در بعضی مواقع نیاز پیدا می‌شود که برای معالجه از نقاط مری‌دیت دیگر استفاده شود.

۵ـ این انرژی پرانا نامیده می‌شود. پرانای جزئی با مهاپرانا که پرانای کلی است ارتباط دارد و محل آن بین پرده دیافراگم و گلو می‌باشد.

۶ـ نقطه با بیندو انطباق دارد و در قسمت نرم عقب جمجمه واقع شده است.

۷ـ دریای تغذیه وسیله کانال معده و دریای خون توسط عروق نفوذی کنترل می‌شوند.

۸ـ به‌نظر می‌آید که چینی‌ها در فرموله کردن دریچه‌های آسمان همچنان بر روی جریان چی از تنه و پاها به نوك سر تأکید می‌کنند.

توضیح: برای اطلاع وسیع‌تر به کتاب طب فشاری تألیف دکتر روژه داله ترجمه دکتر فخرالدین محلاتی مراجعه شود.

زندگی با مردان و زنان روحی

در سکوت سنگین شرکت، روزنامه روز قبل را ورق میزنم فکر اینکه تا چه زمان باید بکاری ادامه دهم که باب میلم نیست مدام این سؤال را در مغزم برمی انگیزد که این به‌خاطر چیست؟ صفحه سوم روزنامه در ستون سوم آگهی ها. . . باز هم تبلیغ بازاری دیگر! ! اما شوقِ راه رفته ارتباط را برقرار می کند.

ـ کتابها کدام هستند؟

ـ مثل هیچکدام نیستند. کتاب اول. . . کتاب دوم. . . سوم. . . چهارم. . . پنجم و ششم هم در زیر چاپ است.

یافته‌ای تازه، چشمانم برق می‌زند و سخن ادامه پیدا می کند.

ـ آشرام می آئید؟

به شك باید شنید یا اعتماد کرد؟ در این زمانه که انسانها حتی از پاسخ سلام هم دریغ دارند آنچه می‌شنوم بویی از خلوص دارد، از دل است. می خواهد بداند که چه می‌دانم، شاید تجربه‌ای تازه باشد، هر ذره‌ای را به بزرگی می ستاید، حال آنکه خود به عظمت گیتی است و به فروتنی خاك.

ـ شما را چه وقت می شود دید؟

باید رفت و دیدش، کسی که بیشتر می داند، بدون توجه به قدمِ برداشته شده که چون تلنگری است که چوب رخوت را از میان چرخ زندگی‌ام بیرون می کشد من به وعده‌گاه می روم، در برویم باز می شود.

و من محتاج یك نگاهم تا بمن جان دهد
بگشایدم تا به در آیم و در نیم‌بسته برویم باز می‌شود
آنجا بالای پله‌ها او چشم در راه است، دستهایش را روی سینه چلیپا می کند:
سلام
طنین صدایش محکم و باجلال است، قامتش بلندبالا و راستین است و نامش جلال
بسانی که به معبدی باشکوه با عطر گل محمدی پای گذاشته‌ام،
می نشینم و او در مقابلم، با مته نگاهش درونم را میکاور و آنچه را که سالها در زیر پوست تنم با خشم پنهان کرده‌ام می‌یابد.
و بعد از ساعتی دیگر که بیرون می جهم، دیگر من نیستم روی زمین راه نمی‌روم همه را از بالا می‌نگرم، آن شده‌ام که گنجی را یافته‌ام و چیزی در من زنده شده است، آزادی.
بعد از آن، من او شدم (واو را نمی‌دانم) از بند رها شدم و به دربند شده‌ها خندیدم و از یافتن او شادی در من جوشید، یافتن انسانی روحی
که دست در دستان پیرش مرا به آسمانها می‌برد، تا بدانجا که غصه‌ها ر ا گم کردم و چراغ چشمانم به سرور روشن شد:
«آمدی دست تو می‌گیردم بر دستت بوسه می‌زنم»
«با عشق با نیاز، بر دستت بوسه می‌زنم
آمدی تا که آبادم کنی، عشق خوب می‌دانم
زانوانم می‌لرزد بیا - بر دستت بوسه می‌زنم
دستت نوازشم می‌دهد
به انتظار ضربت دست تو، بر آن بوسه می‌زنم
هریك از ضربات دست تو، رشته تاریکی را میگسلد
نجاتم می‌بخشی، بر دستت بوسه می‌زنم
زندان تنم را درهم می‌شکنی
و از رخنه آن زندگی من به رود می‌پیوندد بر دستت بوسه می‌زنم
من زمین زخم دیده‌ام که دانه در آن خواهد رست
دانه عشقی که تو افشانده‌ای، تا درون سینه‌ام رسیده شود

بیفشان عشق مقدس را
سراسر، عشق‌های جهان را   بر دستت بوسه می‌زنم
بر دستت بوسه می‌زنم»

و دوباره شنیدم: باید بیائی و این دیگر من نبودم که می‌رفتم، چیزی مرا با خود می‌برد.

که مسیر زندگی این چنین رقم زده بود. خود را به او سپردم تا مرا به جمع دوستانش ببرد به نزد دوستانم، به آشرام.

دست تقدیر تمام سدها را کنار زد و مرا بر بالهای خود نشاند تا در آن گوشه دور بر زمین نشینم تنها بودم ولی قدرت یك سپاه را داشتم سهل‌تر از یك چشم برهم نهادن با چای داغ در اتاق کوچکمان به صدای سوختن هیزم در بخاری گوش سپرده بودم و بعد، استراحت...

بر بال رؤیای فراموشی ها، که خواب نبود سوار بر نور بودم بیداری بود هوشیاری بود همه نیز بودند و موج دلپذیر عشق، ذهن اندیشید که شاید خستگی راه باشد اما نه بیقین آن شب همه دوستان به استقبال آمده بودند و با روح من یکی شدند.

آن شب تا صبح میهمانی عشاق بود.

روز فرارسید، با تنی پرقدرت برخاستم، پنداری تازه زاده شدم. آنها که هستند؟ همه را می‌شناسم و آنها نیز مرا، لطافتی صمیمانه در صدایشان موج می‌افکند هنگامی که با محبت برویم لبخند می‌زنند و می‌گویند Hari Om, آنچنانکه جوابی جز لبخند نمی‌توان نثارشان کرد.

نکند سالهاست که اینجا روح من مسکن داشته است و خبر نداشته‌ام به‌هرطور من با این دیوارهای سفید آشنا هستم و انگار انگشتانم سالهاست که به استقبال چنگ زدن سیب‌زمینی و گل کلم عشق را بکام می‌کشد و مدتهای طولانی است که سنگین سنگین برای بخاری چوب می‌آورم

و چه رنج باشکوهی، که سنگینی اش بر دوش به از غم تنهائیست

می‌بینم، نظاره می‌کنم که این همه محتوی را چگونه می‌توان در قلب قلم فرونشانم تا با خونش زمین کاغذ را با دردِ جاری در رگهایش رنگین کند.

به تن می‌کنم، تجربه می‌کنم هرلحظه از نفس‌های آشرام را، نکند عقب بمانم.

جلال رهایم کرده بود می‌خواهد خودم باشم به‌پای خودم بروم و خود باشم که انتخاب می‌کنم

خرسند نیستم ولی قدمهایش را می‌پایم که زیاده دور نرود. از هیچ چیز غافل نیستم، از باغچه کوچکم: که گلها و درختهایش با من حرف می‌زنند و زیتونهای سیاه که از آسمان «کارما» بر سرم می‌ریزند تا با ضربه‌ای برنده زهرشان را بیرون بکشم و به تن پاك آب بسپارمشان.

دو یا سه روز نمی‌دانم مثل باد گذرا بود و من تشنه بدنبال دویدنش. از گذرگاهی عبور کردم به سفیدی برف، باد مرا در خود می‌پیچاند گویی طبیعت می‌خواست گرد و غبارم را برای زیارت آفتاب بزداید.

مرا در مقابل آن چشمان آبی نشاندند که بمانند گویی پر از آب دریا مرا در کام خود می‌کشید

ـ چه نام داری به چه معنی؟

و دیگر هیچ، چون می‌دانست برای یافتن آمده‌ام و برای درآغوش گرفتن هستی مشتاقم.

بعد از آن مرا سپرد بدست دیگران و طبیعت. و از آن پس هرچه بود صفا، شادی، لبخند و نیرو و محبتهای بیکران، انسانیت و صداقتی که در زیر پوست گل بهی آشرام غوطه‌ور بود و طنین دلنشین صدایی که از بین دو رشته سفید منظم مروارید بیرون می‌آمد و با چشمانی آرام مرا از پشت قاب ظریف طلایی ... به هنگام فراخواندنم به آسمانهاست مینگریست.

«مقاوم باش حتی در لذت‌بخش‌ترین لحظه‌های آزادی مانند یك کوه ... As a rock» و عشق که در روح بزرگ پیرزن جاریست که هرلحظه به کرشمه‌ای در وجودش موج میزد و مانند کُنتسی در قلمرو مسئولیتش اجازه ورودِ، هیچ بیگانه‌ای را نمی‌داد.

و معصومیت را در چهره اخموی پسرك آشپز می‌بینم که دانه‌ای اضافه بر شکمدان نمی‌نهد و هنگامی که آکانت با قدرت بر طبل می‌کوبد و چیزی در تو می‌جنبد و بالا می‌کشد ـ همه چیز بسوی نور رشد می‌کند و این آزادیست که در من رشد می‌کند ـ و می‌بینم در زیر پوسته چشمانم انفجار نور را و از شوق این همه قدرت

به اوج می‌روم و در پوست نمی‌گنجم و راهی نیست جز لبخند و گاهی اندکی اشك. . .

همه یکی بودند و هرکدام به عظمت دنیائی . . . و این بزرگی بر من زیاده است هنگامی که مدرسِ رزم را می‌بینم که مصمم قدم برمی‌دارد و درست در همان لحظه که می‌اندیشم او چه عبوس است، در تاریکی باغ پیش پایم می‌جهد و در سکوت چهره چشم آبی را در دستانم می‌کارد. و ناباورانه لحظه وداع نزدیك شد. . . اولین موج نارضایتی از بدو ورود در کنار گوشهایم لغزید. به خانه برمی‌گردم پایان همین بود، دل بیقرار بود و روح طلب ماندن داشت ولی تن باید می‌رفت سخت بود و بیشتر از آن، احساس بستگی و خصلت مشترك، مشکل را فزونتر کرد زبان در خفا می‌گفت که روح آنان هم وداع را نمی‌پسندد پس تو هم بسان آنانی.

در آخرین لحظات یاران سر در لاك فرو برده بودند، نیمی ناپیدا بودند و دیگران آنطور لبخند می‌زدند که می‌پنداشتی فردا هم صدای تو با آنها یکی می‌شود.

و فرار من از نگریستن به چشمان آبی او که تمام روحش را در آن دو گوی بلورین کاشته و می‌بیند که میطلبمش و از چشمانم شعله التماس زبانه می‌کشد: نگهمدار دوست من،

در کنار باغچه کوچك به گل شمعدانی که پروانه آن را کاشت می‌نگرم و آنطرف پای کوهها خانه زیبایی که در قاب چشمانم کاشته‌ام و به اوج قله‌ها که خیلی از این شبها باد مرا با خود می‌برد آن بالاها و این پائین زیر پایم باغ پرتقال و زندگی من به همان گردی که چرخی زد تا من اینجا بر روی تخته سنگ سفیدی که پسرك پرهیاهوی آلمانی آنرا شکسته بنشینم و در افکار غرق شوم.

از رودخانه درد بگذر، بیخرد، گاه خفتن نیست

۸ یا ۹ ماه از این پیش‌تر جان، آرزوی یافتن راه زندگیِ را داشت که روح به آرامش و رضایت برسد و تن غافل از این چرخ تقدیر به اینجا رسیده و با خود در آن لحظه اندیشیدم که دنیای عظیمی را بدست آورده‌ام و خود دنیائی شده‌ام و اینهمه بزرگی فقط از جلال بود که طیف پربرکتش بر پیکرم پیچید.

در جاده اصلی که قرار می‌گیرم از شیشه دوربین کوچکم نقش آشرام را در قاب

چشمانم می کارم و چشم دل را به پاسداریش می گمارم، چیزی در درونم می خروشد و فریادی خاموش برمی آورد:

خون آشرام در رگهایم جاری شده، من به تو تعلق دارم آشرام

من برمی گردم. ای آتن و ای اشرام

آیشوریا

۲۸ آذر ۱۳۷۱

طیرانِ مرغ دیدی تو زپای بندِ شهوت





بدر آی تا ببینی طیرانِ آدمیت

کتاب دوم:

چشم سوم (آجناچاکرا)

چشم دل باز کن که جان بینی
آنچه نادیدنی است آن بینی

فصل اول
آجناچاکرا در متون باستان

در متون کتب تانتریک[1]، درباره چاکراها مطالب بسیار زیادی نوشته شده و توضیحات و تکنیک‌هایی برای بیدارکردن آنها ارائه گردیده است. یکی از این متون قدیمی بنام «شات چاکرا نیروپانا»[2] است که در توصیف شش چاکرا است که به صورت بسیار زیبا و واضح به تعریف و توصیف آجنا چاکرا که چشم سوم نامیده می‌شود پرداخته است. نیلوفر «آجنا»[3]، نور سفید سرد، ساطع می‌کند. روی دو گلبرگ آن حروف «هام»[4] و «کشام»[5] تشعشع می‌نماید که در عمیق‌ترین حالت (مراقبه) احساس می‌شود.

درون شاکتی‌هاکنی[6] «نیروی اداره کننده چاکرا» با شش صورت‌هایی مانند ماه است. آن زن شش بازو دارد. دو تصویر آزادی از ترس و بخشنده برکت، یکی نگهدارنده کتاب، یکی جمجمه، یکی ظرف، یکی جاپامالا (تسبیح ذکر). ذهن او خالص است.

درون نیلوفر، چیتا، قرار دارد. در مرکز مثلث، شیوا لینگام، یونی با خطوطی

---

۱. آیین تانترا در قرن چهارم میلادی پیدا شد و در قرن ششم در کلیه شئون فلسفی عبادی و اخلاقیات و هنر رخنه کرد و حتی آیین بودا و جین تحت تاثیر آن قرار گرفت عبادت (اله مادر) که در دوران باستان، نیمی از قاره آسیا را فراگرفته بود ناگهان در آیین تانترا به صورت (مادر الهی) ظاهر گردید و در تیره «ماهایانامی» بودایی مبدل به عالی‌ترین مقام فرزانگی یعنی (پرا جنیا پارامی تا) شد.

2 . Shatchakra Niroopana

3 . Ajna

4 . Ham

5 . Ksham

6 . Shaktihakini

از درخشش نور تجسم می‌یابد. در اینجا ا-م، را که روشنی بخش چیت رینی نادی است می توان درک کرد.

پرتوجو باید با ثبات قلب بر روی اینهاتمرکز کند.

پرتو جو که بطور مدام بر روی این نیلوفر تمرکز می‌کند، سریعاً می‌تواند در درون کالبد شخص دیگری نفوذ نماید و به کمال تفکر و علم مطلق دست یابد. او در فهم متون کتب الهی مهارت می‌یابد و برای همه مفید واقع می‌شود.

به وحدت خلقت، بینا می‌شود و قابلیتهای روحی را کسب می‌کند. او می‌تواند هم نگاهدارنده و هم نابودکننده باشد.

مثلث وسط چاکرا، ترکیبی از «حروف تشکیل دهنده پراناوا» می‌باشد. این آتما بودهی است و مانند شعله شمع تشعشع می‌کند در بالای آن هلال ماه قرار دارد و در بالای آن هلال، صدای ا-م «نادا» که سفیدتر از ماه می‌باشد.

مراقب با استقرار در درون نیلوفر از بیرون منقطع می‌شود. مانند کسی که بدون اتصال به جائی آویزان باشد. این روش با خدمت کردن به «پرتوبخش» آموخته می‌شود، وقتی مراقب در ا-م حل میشود. او شهابهای زیبایی را بالای مثلث مشاهده می‌کند.

سپس، او نوری شبیه یک لامپ قوی روشن مانند درخشش نور خورشید صبحگاهی می‌بیند، درخششی ما بین مولاداهارا و ساهاسرارا که در برگیرنده تمام هستی است. این نیروی عظیم را «خالق هستی» از خود آشکار می‌کند. او دائم ناظر و واقف به همه چیز است و در این ناحیه آتش چون ماه و خورشید می‌درخشد.

اینجا اقامتگاه ویشنوی مقدس است. یوگی کامل در لحظه مرگ پرانا را در این مکان قرار می‌دهد و پس از مرگ وارد سعادت و لذت «پریم وال دوا» (خلق کننده، نگهدارنده، منهدم کننده) و «پوروشا» (آگاهی مافوق) می‌شود که درودها به آن اشاره شده است.

توضیح : چگونگی مرکز روانی چشم سوم و نحوه بیدار کردن آن چنین می‌باشد که به استعاره در کتاب مزبور آمده است.

فصل دوم
سیمای فیزیکی و روانی

در بدن مراکز روانی وجود دارد که معروفترین آنها آجناچاکرا است، زیرا که مشخص ترین نقطه آکاهی است. مکان آن در مرکز بین دو ابرو میباشد.و مرکز ظریف هوشیاری در بدن انسان است که به وسیله پزشکان کشف نشده و هنوز چاقوی جراحان کالبد شکاف آن را لمس نکرده است و به این دلیل امکان وجودی آن مورد تردید قرار گرفته و شکاکین وجودش را انکار نموده‌اند.

برای هر مرکز روانی مهم و ظریف در بدن، یک معادل آشکارساز وجود دارد. معادل فیزیکی آجناچاکرا در بدن غدهٔ صنوبری است که پژوهشگران و پزشکان نتوانسته‌اند کار و فعالیت دقیق ان را دریابند.

بیش از دو هزار سال است که غده صنوبری از دیدگاه فلسفی مورد توجه بسیار قرار دارد. در حال حاضر، در عصر درخشان کشفیات پزشکی، روشن شده که این غده نقش اساسی را در امور روانی بشر بعهده دارد و در تمام ارگانهای بدن هیچ ارگان دیگری به اندازه غده صنوبری در مسیر تکاملی تغییرات و توسعه قرار نداشته است. تحقیقاتی که بر روی فسیل‌های ما قبل تاریخ به عمل آمده مشخص کرده است که سومین چشم فیزیکی، به نور و تاریکی بسیار حساس بوده است. در نمونه‌های زیادی از جانوران خزنده و ذوحیاتین، مهره‌داران قدیمی، حتی در حیوانات پست‌تر فعلی مانند وزغ، مشاهده شده که غده صنوبری به نور حساسیت دارد. در مسیر تکاملی، خزندگان به پرندگان و حیوانات و در نهایت به انسان، سلولهای حساس هشتگانه غده صنوبری به وسیله سلولهائی با قابلیتهای

بیشتر و پیچیده‌تری (سلول عامل تجزیه و ترکیب شیمیایی به کمک نور) جابه جا شده‌اند.

در مهره‌داران بزرگتر، مانند انسان، سلولهای دریافت کننده نور، در غده صنوبری باقی نمانده است. در پستانداران غده کاجی مخفی شده را می‌توان در مرکز مغز پیدا کرد که شکل ساختمانی ان به میوه کاج سفید شباهت دارد. این غده در انسان به ابعادی حدود ۱/۴ اینچ طول و به وزن یک صد میلی‌گرم می‌باشد و تنها ارگانی است که زوج ندارد، پس از بلوغ غده سفت می‌شود و تغییری در کارش بوجود نمی‌آید.

پژوهشگران، اخیراً دریافته‌اند که وجود غده توموری[1] در اطراف غده صنوبری در نوجوانان موجب رشد زودرس غده تناسلی آنان می‌شود. اینگونه افراد بیمار مبتلا به تومور غده صنوبری، دگرگونی در خصوصیات موی‌زهار را مشاهده می‌نمایند. زیرا تومورهای اطراف غده مانع فعالیت آن می‌شود وقتی که غده توموری شود، فعالیت بیش از اندازه آن باعث عقب افتادن رشد موی زهار می‌گردد. مشاهدات آزمایشگاهی ج.ایکسلرود[2] فیزیولوژیست معروف جهانی، غده کاجی را به یک ساعت بیولوژیکی تشبیه می‌کند که با بکارگیری انرژی عصبی روزانه، غدد مترشحه را به طور منظم تحریک می‌کند. تحریک عصبی غده صنوبری و فعالیت آن به وسیله نور صورت می‌گیرد. مضافاً او کشف کرد که غده صنوبری هورمونی بنام ملاتونین[3] تولید می‌نماید که توسط هیچ‌یک از ارگانهای فیزیکی دیگر بدن تولید نمی‌شود. بعدها او مشخص کرد که ملاتونین اندازه تخم دانها را در خانمها کم کرده و باعث طولانی شدن دوره ماهانه می‌گردد.

در تاریکی، غده صنوبری فقط «ملاتونین» ترشح می‌کند. پس از شش ساعت تحمل تاریکی اندازه غدد کاجی افزایش می‌یابد و برای تولید ملاتونین فعال

---

1 . Tumor

2 . J. Axlerod

3 . Melatonin

می‌شود و با برگشت نور تولید ملاتونین متوقف می‌گردد. این عمل شبیه به کار غده مخاطی است که هورمون (AETH)[1] ترشح کرده و غده فوق کلیوی را ما بین ساعت ۳ تا ۶ بعد از ظهر فعال می‌کند.

امروزه غده صنوبری را به عنوان غده‌ای که به نور حساس است و عمل آن با نور متوقف می‌شود، می‌شناسند. این غده با دریافت روشنائی و تاریکی از طریق چشمها بر روی سیستم اعصاب سمپاتیک موثر بوده و باعث فعال یا غیر فعال شدن غده صنوبری می‌گردد.

علاوه بر این غده صنوبری در حالت روشنایی، هورمون دیگری بنام «اسکروتونین»[2] تولید می‌کند که در وضعیت نور ثابت، موجب توقف ملاتونین می‌شود و به طور ثابت و دائم مقادیر زیادی «اسکروتونین» ترشح می‌نماید. که مقدار ان بستگی به نسبت نور و تاریکی دارد، بدین معنا که مقدار آن در روز به حداکثر و در شب به حداقل می‌رسد.

در یک آزمایش از پیش مشخص شده، با خارج کردن چشمهای موش و تحریک سیستم اعصاب سمپاتیک او، این اثر ملاحظه شده که اگر موش را در تاریکی ثابت قرار دهیم، ریتم تولید «اسکروتونین» روزانه تحت شرایط تاریکی به طور عادی ادامه می‌یابد.

شکل روزانه نور، نقش مهمی در دوره‌های غددی حیوانات پست‌تر، بازی می‌کند. افزایش نور خورشید در فصل بهار باعث فشار بر روی بیضه‌ها شده و رشد و سیکل تولید مثل انواع پرندگان و پستاندارانی را که تولید مثل سالانه دارند، زیاد می‌نماید.

گردش روز و شب باعث تنظیم انواع ریتمهای روزانه در پستانداران است. به‌خصوص تراوش ماده جنینی (اکستروئید)[3] آدرنال (فوق کلیوی) که شامل این سیکل می‌گردد. (در فلسفه یوگا تئوری ماه و خورشید در این ارتباط مطرح می‌شود،

---

1 . Adrenocor Tico Trophic Hormon

2 . Scrotonin

3 . Sexsteroid

قرار دارد).

چاکرای اجنا مرکز ماه است و چاکرای مانی پورا مرکز خورشید، این چاکراها به ترتیب و در ارتباط با غده فیزیکی صنوبری و فوق کلیوی هستند.

عده زیادی از کسانی که تمرینات مراقبه را انجام می‌دهند می‌گویند که غده صنوبری و سیستم عصبی بالاتر خود را به هم اتصال داده‌اند و سپس از یک دوره طولانی انجام مراقبه‌ای فعالیت اساسی آنها تغییر یافته است.

پژوهشگران اخیراً، بررسیهای دقیق علمی را بر روی ارتعاشات مغزی انجام داده‌اند و دریافته‌اند که در حالت آگاهی عادی افراد امواج الکتریکی ساطع می‌کنند که به نام (امواج بتا) معروف شده است و این امواج به وسیله کرتکس سر برم مغز که مشخصهٔ آن کوچک و سریع است، تولید میشود.

وقتی که شخصی با چشم بسته و آگاهانه برای تمرینات اولیه یوگا در وضعیت وانهادگی قرار می‌گیرد، به آنچه که در ذهن اتفاق می‌افتد آگاه است، مثل انجام تمرین جاپاو انتارمونا[1] (بیان ذکر - سکوت ذهن) این تمرین بلافاصله فرکانس امواج مغز را تغییر می‌دهد و به آرامی آن را بلندتر می‌کند. این امواج آلفا نامیده شده‌اند که موجودیت و کیفیت آن را در شروع تمرینات و پیشرفت وانهادگی و مراقبه ملاحظه خواهید کرد.

یوگی‌ها، روحانیون، ذن بودیستها و دیگر کسانی که تجربه زیاد در مراقبه دارند از طریق تمرین و ادامه مراقبه حتی قادرند از این سطح بالاتر بروند و به امواج مغزی با فرکانس‌های کوتاهتری بنام «تتا» برسند. جالب توجه است که این نوع امواج در افراد مبتلا به غش (بیماری صرع)، وقتی که آنها در حالت غش بزرگ[2] هستند یافت می‌شود. این امر بدین صورت قابل توجیه است که مبتلایان به صرع در ابتدا کنترل سیستم عصبی پست‌تر خود را به کار می‌گیرند. لذا سطوح بالاتر مغز کاملاً به حالت وانهادگی درمی‌آید و این همان حالتی است که درمراقبه عمیق اتفاق می‌افتد.

---

1 . Japa - Antramona

2 . Malslezures

حالت مراقبه تغییرات فیزیولوژیکی زیادی را که توسط دستگاه موج نگار مغز مرحله به مرحله اندازه‌گیری می‌شود به وجود میاورد از آن جمله ایجاد امواج الفاء است که باعث ضربان قلب و در نتیجه نیازمندی بدن به اکسیژن و دفع اکسید کربن را تقلیل می‌دهد. با کند شدن متابولیزم در سیستم اعصاب سمپاتیک، وانهادگی به وجود می‌آید. لاکتات[1] خون به شدت پایین می‌آید، و این یکی از خصوصیاتی است که در افراد مبتلا به تنش‌های عصبی مشاهده می‌شود. در مراقبه در حالی که مغز امواج آلفا ساطع می‌کند، یک فرآیند مخالف مکانیزم تراوش آدرنالین، در سیستم ایجاد می‌شود و بدین سبب بدن قادر است در حالت تنش کمتری فعالیت نماید.

گروه دیگری از پژوهشگران پدیده‌های روانی، بر روی انسان به خصوص در رابطه قوه مدرکه و فعالیت موج الفا مطالعاتی انجام داده‌اند. آزمایش توسط تعدادی از افراد که می‌بایستی حدس بزنند، چه کارتی در درون جعبه قرار دارد به عمل آمد. پژوهشگران با توجه به تستهای آماری، دریافتند که موج آلفای افرادی که با چشمان بسته بر روی اشیا تمرکز می‌کنند، افزایش می‌یابد و به نسبت افزایش تولید موج آلفا، قادر به تشخیص کارتهای موجود در جعبه هستند وقتی سطح امواج آلفا کاهش می‌یافت (که معمولاً افراد عادی دارای این حالت هستند) و یا چشمهای افراد تحت آزمایش باز می‌شد آن‌ها برحسب تصادف حدس می‌زدند. موضوع آزمایش حالتی از ذهن را که فعالیت آلفا کنترل کننده است معین می‌کند. آزمایش شوندگان بر این نظر بودند : زمانی که ذهن آنها از اطرافشان خالی بود و از اطرافشان جدا بودند، احساس لذت می‌کردند اما وقتی اتفاقی می‌افتاد که ناچار بودند چشمشان را باز کنند، احساس می‌کردند که اشیاء با آنها غیرپیوسته‌اند. یوگی‌ها، این حالت را جدایی حواس از عالم محسوسات می‌دانند.

حالتی که تحت این شرایط قدرتهای روانی را نشان می‌دهد، رابطه با قدرتهای

---

1 . lactiate

مشخصی که اجناچاکرا (با چشم روحانی اشیاء را درفواصل دور دیدن) را بیدار می‌کنند، دارد.

نوشداروی درمان بیشتر بیماریهای زندگی مدرن امروز، ایجاد موج آلفا است که حافظ سلامت بدن است و ذهن را در شرایط آرامش نگه می‌دارد و از ورود انواع نابهنجاری و واکنش به بدن، جلوگیری به عمل می‌آورد.

زندگی مدرن فعلی، در تهاجم حیوانات درنده و اقوام وحشی نیست. در قدیم مکانیزم تراوش آدرنالین روشی بود برای حفاظت بدن در برابر عوامل طبیعی و شرایط خطرناک، و امروزه همین عمل برای خطرات زندگی مدرن مورد لزوم است. مخاطراتی که انسان امروزی با آنها مواجه است، معمولاً ترس از بحران مالی، ترس از دست دادن موفقیت، مشکلات خانوادگی، اجتماعی و غیره است. هرچند نقشهای جامعه مدرن خطرات غیرواقعی برای زندگی هستند، ولی برای ذهن که تحت فشار قرار می‌گیرد واقعی است. در شرایط زندگی فعلی، خطرات حد و مرزی ندارند و هرگز خاتمه‌ای برای عکس‌العمل مدام بدن که حاصلی بجز خالی شدن انرژی، افزایش تنش‌ها که در نهایت باعث امراض روان‌تنی و روانی می‌شوند ندارند. به علاوه پی آمد استفاده بیش از حد، مکانیزم دفاعی باعث فرسودگی بیشتری از مردم شده و مردم خودشان را در مقابله با هرگونه اتفاق خطرناک، ناتوان احساس می‌کنند. شاهد این مدعا کثرت محکومینی است که، در اثر شوک ناشی از خطرات واقعی و ناگهانی که به آن عادت نداشته‌اند و با آن موجه می‌شوند که به زعم پزشکان و پژوهشگران تنها راه معالجه و یا مقابله با آنها از طریق مراقبه و وانهادگی امکان پذیر است.

از زمانهای بسیار قدیم، «ریشی‌ها و یوگیها» گفته‌اند که مراقبه راهی است به سوی ذهن آرام و ارتباط با روح. این دانایان ذهن هوشیار همواره از تله‌پاتی به عنوان «سیدهی» قدرت روانی تفکر، انتقال، روشن بینی صحبت کرده‌اند و ما می‌دانیم واسطه چنین دست آوردهایی آجنا چاکرا است و پایه فیزیکی ان غده صنوبری در ارتباط با مغز است.

بنا به گفته یوگی بزرگ سوامی شیواناندا «غده صنوبری گیرنده و فرستنده ارتعاشات و حامل هوشیاری است که افکار و پدیده‌های روانی از طریق آن با کیهان ارتباط حاصل می‌کنند». غده صنوبری امواج مغزی را به علائم الکتریکی هوشیاری که سرعتش بیشتر از سرعت نور است تبدیل می‌نماید. و آنها در مغز افراد بایگانی می‌شوند. اشخاصی که توانسته‌اند استعداد هوشیاری از قبیل شنیدن و دیدن را توسعه دهند تنها از طریق تحولات آجناچاکرا و افزایش فعالیت موج آلفا موفق بوده‌اند.

انسان مدرن باهوش ترجیح می‌دهد که زندگی‌اش بر اساس حقایق علمی قرار گیرد نه بر اعتقادات فرهنگی قدیم و نوشته‌های کهن و تعلیمات راهبه‌ها، معلمین روحانی، کشیشان مذاهب، مفسرین امور اخلاقی و مذهبی، استوار شود. حقیقت قابل قبول برای آنها حقایق و نتایج آزمایشات ثابت شده علمی است، هرچند برهم منطبق نباشند بعضی از کسانی که دارای ذهن مراقبه هستند، قدرت کسب دانش و روشن بینی از خارج و یا اتفاقات درونی را که از دسترس حواس دور هستند، با امواج مغزی آلفا دارا می‌باشند.

برای کسب این قدرتهای روانی است که اغلب مردم، از طریق تمرینات یوگا کوشش می‌کنند به اشراق دست یابند تمریناتی نظیر : تکرار مانترا (ذکر) و دیگر روشهای هاتا و راجایوگا که اولین علائم روحی هستند که مشوق سالک در این سفر می‌باشند. مشتاقان نیروی خالص روحی منکر استفاده خودشان از این قدرت هستند، زیرا بیم دارند که مبادا آنها را به خطا بکشند.

خوشبختانه این استعدادهای داخلی، در هر یک از ما وجود دارد، ما تنها باید از طریق تمرینات کوشش کنیم و این مراکز حساس مغز را که در ارتباط با آجناچاکرا هستند بیدار کنیم تا بدین ترتیب برای تجارب جدیدتر راههای قوی را بازگشائیم. آجناچاکرا و غده صنوبری برای ارسال ارتعاشات هوشیاری به کیهان و یا دریافت آنها عمل می‌کنند و به همین مناسبت بهترین و مهم‌ترین مرکز روانی است. علمای روحی همیشه ارزش این چاکرا را می‌دانسته‌اند و بیشترین تمرینات مراقبه را برای بیدار کردن آن به منظور افزایش فعالیت غده صنوبری

طراحی کرده‌اند.

در این رابطه معلوم گردیده اشخاصی که اعمال جنسی را برای کـامجویی انجام می‌دهند در دستیابی به مقام روحانی و حفظ آن با مشکلاتی مواجه می‌شوند. این حقیقت دیرینه میان مشتاقان در همسوئی با کشفیات اخیر است که غده کاجی تنظیم کننده فعالیت و کار غدد جنسی می‌باشد.

دوست باتو دردل است ای بی‌زبان
همچو کورانش نمی‌بینی عیان
دوست با تو تو از او بس غافلی
در حقیقت پیش دانا جاهلی

فصل سوم
روان و مفاهیم روحی و عرفانی

آجناچاکرا مرکز فرماندهی روحی در جسم فیزیکی است و مانند تمام چاکراهای دیگر با ساهاسرارا در تاج سر واقع در قسمت بالائی مغز ارتباط دارد و دارای دو مکان تظاهر فیزیکی است. آجناچاکرا بیشترین دریافت خود را مستقیم از ناحیه پشت مرکز بین دو ابرو در ناحیه سینوس‌های پیشانی بدست می‌آورد. این نقطه به طور دقیق آن بالاترین نقطه ستون فقرات یا بصل‌النخاع در انتهای فوقانی ستون مهره‌ها در مرکز مغز واقع است.

از اتصال این دو مرکز باهم یک عصب روانی بوجود می‌آید که (کانال بزرگ) نامیده می‌شود. جریان هوشیاری از این طریق حاصل می‌شود. وقتی «پرتوجو» به مرحله مراقبه فرو می‌رود، نیرو و قدرت اراده، این ذرات را به حرکت در می‌آورد و وقتی با آگاهی توام می‌گردد آنها به صورت نور ظاهر میشوند.

نماید نورش اول پاره پاره
پس‌آنگه جمع‌گرددچون‌ستاره
پس آنگه همچو مهتابی نماید
در او هر لحظه نوری می‌فزاید

در مراقبه این نور اولین بار به صورت دایره و در بعضی اوقات به صورت شعله شمع دیده می‌شود. این نور نشانه روشنی اجناچاکرا است و پیشرفت مشتاقان را در سفر روحانی نشان می‌دهد. اغلب مردم این تصویر نوری را در

اجناچاکرا با اهمیت تلقی می‌کنند و آن را علامت اعطای معرفت، آگاهی، بخشش و بزرگواری می‌دانند. ولی این نور را بالاترین هدف دانستن یک تفسیر نادرست است. نور آگاهی حقیقی «سامادهی» نام دارد که مافوق تجربه است و دستیابی به آن بالاترین هدف روحی تمام یوگیهای حقیقی است.

این همان حالتی است که در آن آغاز و پایائی وجود ندارد، فقط حقیقت بی‌نهایتی از آگاهی و برکت و شادی است.

هرچند تجربه نور آجنا علامتی است از شروع زندگی روحی و نور دانش اما وقتی که ظهور کند، تجربه‌ای است که دیگر برگشت ندارد. از این رو به رهرو توصیه می‌شود با توجه روی این نقطه تمرکز کند تا هنگامی که آگاهی با نور تداخل کند.

دلیل ظهور این دوگلبرگ محاط شده در یک فرم دایره‌ای شکل، این است که این چاکرا محل تلاقی سه نادی اصلی «ایدا، پنگالا، سوشومنا» می‌باشد. نقطه شروع این نادی‌ها در نزدیکی براهماراندرا (شکاف مخفی در نک سر) در جمجمه و کمی بالاتر از آجنا است.

این کانالهای انتقال انرژی روانی، معلول سیستم اعصاب سمپاتیک و پاراسمپاتیک هستند که در بدن فیزیکی، کنترل تمام اعمال غیر ارادی مانند ضربان قلب، هضم غذا، ترشحات غدد، حرکات دودی شکل را به عهده دارند. اجمالاً سیستم پاراسمپاتیک سد کننده این اعمال و کند کننده متابولیزم است و سمپاتیک تحریک کننده و سرعت دهنده این اعمال می‌باشد. وقتی جریان تنفس از سوراخ راست بینی شدت بیشتری داشته باشد باعث تحریک پنگالا می‌شود، تاثیر این عمل گرم شدن بدن و بالا رفتن سرعت متابولیزم از طریق سیستم اعصاب سمپاتیک است. وقتی که جریان تنفس از سوراخ سمت چپ مسلط باشد، ایدا تحریک می‌شود و تاثیر آن باعث خنکی و آهسته شدن متابولیزم است. پنگالا نیروی فیزیکی و ایدا نیروی روانی را تامین می‌کند. در بیشتر مردم یک دوره متناوب تحریک ایدا و پنگالا روزانه وجود دارد و هر دوره، بین یک تا چهار ساعت به طول می‌انجامد. انتقال روزانه هر دو جریان در افراد به طور مساوی است و هرگونه تغییراتی در دوره‌های روزانه به خلقیات و فعالیتها فرد بستگی دارد.

در افراد بیمار و دارای نابهنجارهای ذهنی عموماً این سیستم خارج از تعادل است، به‌طوری که مشاهده شده در مورد حالات عصبی حاد، بینی سمت راست، دائما مسلط است و در افرادی که افسردگی شدید دارند عبور تنفس از سوراخ سمت چپ بینی مسلط است.

ارتباط بین تنفس، ذهن و بدن روانی، مانند سوراخ بینی و اندام اطلاعات مغز است که به غده صنوبری متصل است. ارگان بویائی پیازهای بویائی هستند که هر احساس در بینی جریان یابد، آن را به قسمت بقیه مغز انتقال می‌دهند. این ارگان پیچیده با هزاران عصب به تمام قسمتهای سیستم عصبی هدایت شده است. نورولوژیستها تاکنون نتوانسته‌اند عملکرد آنها را دریابند اما گفته‌اند که در کل دارای دو بخش و هر بخش برای یک سوراخ بینی است. علم «سوارا یوگا» به طور مستقیم با جریان این نیروهای متناوب مربوط می‌شود. در انجام تمرین تناوب تنفس کسی که قادر است جریان پرانا را از چپ به راست و از راست به چپ (ابدا به پنگالا - پنگالا) سبب شود (یا با ایجاد فشار فیزیکی انگشتان دست بر زیر بغل) می‌تواند تعادل لازم را در بدن ایجاد کند.

اغلب این پیوستگی با تمرینات پراناپام، با تناوب تنفس و بستن سوراخ بینی و استفاده از انگشت شست و سبابه دست راست انجام می‌گیرد. تمرین این روش با توصیه‌های مخصوصی بر اساس نسبت زمانی قرار دارد. واحد زمانی «مانترا» در حدود یک ثانیه است. برای افراد پیشرفته نسبت پراناپام در بخش پنجم شرح داده شده است.

از طریق نادیها است که پرانارا از مانی پورا به اجناچاکرا انتقال می‌دهیم و در قسمتهای دیگر بدن توزیع می‌کنیم. در این طریق است که انرژی حیاتی لازم برای ذهن و کارهای فیزیکی تامین می‌شود. در تمرینات پراناپام و اجاپاجاپا، نادیها پاکسازی می‌شوند و جریان پرانا به اسانی صورت می‌گیرد. فضیلت رهروان و مشتاقان روحی بیدارکردن شاکتی پرانا در بدن است. این همان انرژی است که به تنهایی شخص را به قدرتهای روحی می‌رساند. در مبارزه با امراض و ادامه حیات با رژیم غذائی اندک او را یاری دهد تا فعالیت در ساعات متمادی و برای سالیان دراز

، بدون نیاز به استراحت برای او ممکن گردد. یوگی‌هائی که این منبع لایزال انرژی را کسب می‌کنند هرگز رنجی از کمبود انرژی ندارند و می‌توانند کارهای بزرگ از قبیل: شفابخشی، معالجه و ادامه کار فیزیکی و ذهنی را برای یک زندگانی طولانی انجام دهند.

ذهن پرانا را که بدن موتور آن است کنترل می‌کند. پرانا نیروی محرکه موتور است، نیرویی که یکجا جت را از زمین به هوا بلند می‌کند، انرژی که انسان می‌تواند به کمک آن برپشت خود یک کیسه شصت کیلوئی برنج را حمل کند، انرژی که عبور و دخول غذا و خروج مدفوع را در بدن عملی می‌سازد، خون را در قلب پمپاژ می‌کند و غیره. این انرژیها همه یکسان و از یک نوع هستند و در یوگا به آن پرانا می‌گویند. پرانا دررابطه با «خورشید، ماه، ذهن» است.

در بدن فیزیکی پرانا در چاکرای مانی پورا جمع می‌شود و جایگاه ذهن کیهانی در اجناچاکرا است. فرآیند روحی شفابخشی، با کشیدن پرانا، از مانی پورا، به اجناچاکرا و آنگاه هدایت آن به نقطه مورد نظر است. از طریق قدرت اراده و ذهن که پرانا را هدایت می‌نماید، همیشه پرانا مربوط است به خورشید و ماه و بطور غیر ارادی ذخیره می‌شود. فعالیت طرح فیزیکی تحت مراحل قهری و فعالیت در ارتباط با خورشید را «مراحل خورشیدی» نامند. گفته می‌شود خورشید در ناحیه ناف است و صورتش به طرف پایین و سم تولید می‌کند. این مربوط به سومین چاکرا (مانی پورا) است. با تمرینات یوگا جهت او تغییر می‌یابد و «نکتار» یا «سوما» ایجاد می‌کند. سوما بعد از صعود به چاکرای اجنا به ماه میرسد. جائی که به انرژی تبدیل می‌شود.

یوگاسیک اوپن شیاد[1] فصل ۵ بند ۲۸ ـ ۳۱: پتانسیل هستی، انرژی است که برای انسان صور مختلف دارد، آتش در آسمان به عنوان خورشید، معادل آتش در ناحیه «ناف» است، خورشید در ناف سمی است ولی وقتی جهتش به طرف بالا تغییر یابد، آنگاه شروع به تولید شهد «نکتار» می‌کند، ماه در ریشه قرار دارد و شهد را

---

1 . Yogasikhaupanishad

به پایین می‌اندازد.

فصل ۳ بند ۲۸ ـ ۳۱ گهراند هیتا بیان می‌کند : خورشید در پایه ناف و ماه در سق قرار دارد. شهد از ماه بیرون می‌آید و به وسیله خورشید جذب می‌شود، و آنگاه شخص می‌میرد. سمت خورشید را بالاکن و ماه را پایین آور، این را «وی پری کارانی مودرا»[1] (برگردانی قلب) نامند که «اسرار تمام تانتراها است»، سر را روی کف اتاق، بین بازوان قرار ذهید. پاها را مستقیم بالا ببرید، و سر را روی زمین حفظ کنید، این است «وی پرانی کارینی مودرا» ادامه این تمرین مرگ را در سنین بالا دور می‌کند و حتی تحولات طبیعی به او اثر نمی‌کنند. او سیدهای تمام جهان می‌شود.

علت این وضع مربوط به ترشحات غده تیروئید، غده صنوبری، آدرنال است که از طریق این تمرین کنترل می‌شوند. سوما نیز از پراهمیت ترین و گرانبهاترین ترشحات بدن است و یوگیها با انجام تمرینات کچاری مودرا و وی پری کارنی آن را بدست می‌آورند.

تراوش خارج شده از غده‌سق جذب و به وسیله حرارت شبکه خورشیدی درمانی پورا می‌سوزد. اگر نکتار بیرون آمده از سق، به ترتیبی حفظ شود، سرعت فرسودگی بافتها کاهش می‌یابد. ذهن، سوما، جریان ستاره‌ای، تماماً در مرکز ماه درون اجناچاکرا جمع می‌شوند. سوما و جریان ستاره‌ای به ذهن قدرت بیشتری می‌دهند. این قدرت برای تحمل سختی‌های زندگی لازم است. به وسیله تبدیل جریانهای باارزش، از مانی پورا به داخل سوما، شهد لذیذ در پشت دهان، ابتدا در سق چشیده می‌شود این اثر تمام ساختمان بدن را تغییر می‌دهد. یوگیهایی که در این تمرین کامل شوند، به سطح بالائی از هوشیاری می‌رسند، سیرهای زیادی را کسب و زندگی طولانی دارند، آنها از سلامتی و قدرت، لذت کافی می‌برند و قدرت تحمل ریاضت‌های سخت زندگی روحی توام با لذت را دارند. این انسانها، اغلب در ارتفاعات و کوهها تحت شرایط شدید سرما، بدون لباس زندگی می‌کنند و حتی در محل سکونتشان آتش برای گرم شدن ندارند. غذایشان روزی دو بار تا سه بار،

---

1 . Vipreekariny

مقداری آب نخود است، بیشتر آنها در انزوا زندگی می‌کنند و تحت این شرایط آنها تا سنین ۲۰۰ تا ۳۰۰ سال هم می‌رسند.

این تمرینات برای حفاظت تراوش سوما، بسیار مشکل هستند و دستیابی به تکامل سریع، نیاز به تمرینات منظمی را در یک دوره از زمان ایجاب می‌کند. این تمرینات می‌باید در ارتباط با انواع دیگر سادانا‌ها باشد. تاثیرات حاصل از این سادانا‌ها موجب طراوت و هوشیاری ذهن می‌شود به طوری که بیشترین انرژی را می‌توان به آجناچاکرا هدایت کرد و موقعی که این چاکرا بیدار گردد. مکمل سادانا‌های دیگر می‌شود. قدرت ذهن چنین مغزی بسیار عظیم است و پیشرفت در سادانا را تسریع می‌نماید، روشنائی آجنای بیدار شده و سوزندگی آن با درخشندگی‌اش افزایش می‌یابد تا وقتی که درخشندگی با هزاران خورشید برابر گردد.

نور سفید آجناچاکرا بی نهایت قدرتمند است. هر کس با نیروی اراده می‌تواند به وسیله این نور از مکانهای دوردست آگاه شود و دانش اشیای دیگر را به دست آورد. این نور الهی است که مذهبیون در جستجوی آنند تا با ان تصاویر ویژه خدایانشان را رویت کنند. بیشترین فعالیت سیدهی‌ها، از طریق این مرکز انجام می‌گیرد. با بیدار کردن آجناچاکرا اشکال حقیقی بدنهای اختری را می‌توان درک کرد. تله پاتی، روشن بینی، روشن شنوی (الهامات) اشراق از طریق این چاکرا انجام می‌شود. به وسیله تمرکز بر آجناچاکرا شخص می‌تواند به سیدهی دست یابد و ارضای هرگونه آرزو و تسلط را از طریق آجناچاکرا بدست آورد. به این دلیل است که معنی «آجنا» فرمانده است. از طریق آجناچاکرا، پرتوبخش با شاگردانش ارتباط ایجاد می‌کند و طرح روحی را صادر و به آنها فرمان می‌دهد و بدین لحاظ است که این چاکرا را چاکرای گرو نامیده‌اند.

در لغت نامه نوعاً نور ساطع از اجناچاکرا (هنگام مراقبه) را «پرانالوکا»[1] گویند. این نور از قدرت ذهنی کانونی شده بر روی آجنا ساطع می‌شود. مشابهاً

---

1 . Prana Loka

وقتی که خواست از چیتا بیرون آید و وارد هوشیاری شود. اشتیاق به خرد دنباله آن آشکار می‌گردد. پس خواست ارتعاش را از آجناچاکرا به کیهان می‌فرستد که برگشت آن همراه با شئی مورد نظر، به شخص اشتیاق خاطر درباره آن شیئی را می‌دهد. خردمندان، از طریق آجناچاکرا عمل می‌کنند بطوری که آنها این مسیر را با بیدار کردن چاکرا باز می‌کنند. آنها حقیقتاً مردان بزرگی هستند که می‌توانند به تشکیل هیئت‌هایی بپردازند و در مبارزات پیروز شوند. آجناچاکرا، کانال سنکل پاشاکتی است (مرکز قدرت تحلیلی شخص).

کاملان از دور نامت بشنوند
تا به قعر تاروپودت در روند
بلکه بیش از زادن تو سالها
دیده باشندت به چندین حالها

یوگی، با عمل سنکل پا (خواسته) به اهدافش می‌رسد. یوگی‌های بزرگ می‌توانند به بشریت برکت اعطا نمایند، پیامهای صلح و سعادت به جهانیان عرضه کنند، موفقیت آنها به خاطر اراده قوی و فوق العاده آنها نیست بلکه مرهون بیداری آجناچاکرا می‌باشد. کانالی که اراده از طریق آن عمل می‌کند. در سازندگی قدرتمند است و در ضمن می‌تواند مخرب هم باشد مانند: اجرای بسیاری از مراسم جادوی سیاه که می‌تواند مریضی، مرگ، انهدام خرمن‌ها را دراثر جاری شدن سیل، طوفان یا ورشکستگی مالی را به وجود آورد. این اعمال همان قدرتهایی هستند که از طریق آجناچاکرا عمل می‌کنند. نمونه دیگری از قدرت عمل اراده از طریق آجناچاکرا تجسم بخشیدن به تصاویری است که رب النوع عشق با سوختن و به خاکستر تبدیل شدن عمل می‌کرد و لرد شیوا با فرستادن اراده از طریق مرکز بین دو ابرو آن را انجام می‌داد.

اهمیت آجناچاکرا، بوسیله اکثر مذاهب و تمدنهای امروزی تاکید شده است.

این به دلیل مبدا یافتن تاریخی است که آجناچاکرا در احساسهای روحی داشته و غده صنوبری به عنوان چشم سوم فعال بوده است و به علت پایین بودن سطح تکامل بوده است. در قرن بیستم شواهدی از نمونه‌های این فعالیت مشاهده گردیده است. در وزغها غده صنوبری یک ارگان است که از سلولهای مخصوصی نسبت به چشم، تشکیل شده‌اند و این چشم سوم وزغها، ارگان حساس، به نور می‌باشد.

در استرالیا یک نوع مار وجود دارد که در سرش فلس‌های مشخصی موسوم به چشم سوم است. وقتی که این فلس ها بریده شوند، چشم فیزیکی هویدا می‌گردد. تحقیقات بر روی غده صنوبری انسان اولیه، نشان می‌دهد که سلولهای غده صنوبری در طبیعت مربوط به باصره بوده‌اند. با تکامل بشر، چشم سوم، فعالیتش متوقف شده و چشم فیزیکی و مغز در اطراف آن توسعه یافت و به نام غده صنوبری معین گردید. انسان اولیه باهوش توسعه یافته نبود و زندگیش عمدتاً بستگی به انگیزه و اشراق داشت که این دو از طریق آجناچاکرا عمل می‌کنند. آجناچاکرا به غده صنوبری متصل می‌شود که مربوط به سیستم اعصاب سمپاتیک می‌گردد. این سیستم عصبی کنترل کننده حرکات انسانهای اولیه بوده است. چونکه سیستم اعصاب مرکزی بقدر کافی توسعه نیافته بود. سیستم اعصاب سمپاتیک و زندگی انسان اولیه کاملاً دستخوش امواج کالبد اثیری بود. بتدریج که انسان کامل می‌شد فعالیتهای سیستم اعصاب سمپاتیک به صورت تابعی درامد و سیستم اعصاب مرکزی توسعه قابل توجهی یافت. در همین رابطه، بدن اثیری، به صورت تابعی درآمد هرچند اعصاب سمپاتیک همچنان فعالیت خود را با ارسال امواجی از طریق «چاکرای فیزیکی همان غده صنوبری» به داخل مغز حفظ کرد.

مغز تکامل و توسعه یافته انسان عصر ما آماده است تا بتواند از اطلاعات اثیری او بهره‌برداری کند (زیرا فرآیندهای هوشیارانه و سیستم اعصاب مرکزی حاکمیت دارند). فعالیتهای روحی متحمل یا تحت تاثیر فرآیند قرار گرفته است و معلومات کسب شده در سطوح بالاتر، ذهن ظاهر می‌شود. این ظهور از طریق روان و بدن اختری است و ذهن مشابه یک دستگاه انتقال یا به عنوان فرستنده و گیرنده موثر از طریق مغز فیزیکی عمل می‌کنند.

غده صنوبری به آجناچاکرا در واقع به کالبد روانی یا اختری ارتباط داده شده است و عمل آن به عنوان یک ارگان فیزیکی، انتقال افکار از یک مغز به مغز دیگر، از جهتی به جهت دیگر و یا سطوح بالاتر مغز می‌باشد. آگاهی از این دانش و اگاهی از این حالت هوشیاری در ارتباط با هیجانات مسدود می‌شود زیرا اکثر مردم، آگاه به این سطوح بالای هوشیاری نیستند و استعدادهایشان با فرآیندهای ذهن و احساس تداخل می‌نماید. بیشتر مردم نسبت به پدیده‌ها و سطوح بالاتر، حساسیت دارند ولی عدم آگاهیشان، مربوط به عدم اتصال به سیستم اعصاب سمپاتیک می‌باشد. یک شخص ممکن است سطح روحی را بیدار و در آنجا فعالیت داشته باشد ولی اگر ارتباط بین سیستم های روحی و فیزیکی برقرار نباشد در ان صورت هوشیاری با شکست مواجه می‌شود. هرچند هوشیاری در سطح اختری روشن باشد. حتی زمانی که این مرکز فعال است. قادر نیست تجربیات هوشیاری بالاتر راوارد مغز فیزیکی و حافظه نماید.

شواهد برای چشم سوم و کاربرد آن به عنوان چشم معنوی زیاد است. در اکثر فرهنگهای قدیم و جدید جهان، آن به عنوان چشم روحی یا چشم سوم مورد قبول قرار گرفته است. بیشترین میزان اهمیت، در تشریفات مذهبی هندوها دیده میشود.

روحانی هندو اغلب با گذاشتن علامت نیزه سه شاخه نشان «لرد شیوا» مشخص می‌کند که آجناچاکرا خانه شیوا است. شیوا سمبل هوشیاری کیهانی بشر در مرد است و جایگاهش، آجناچاکرا است. در توضیحات هندو مطالب زیادی درباره این مرکز وجود دارد. حقیقت جالب توجه در مورد آجنا این است که آن را محل تلاقی سه رودخانه گانگا، جامونا، ساراسواتی می‌دانند و به ان «تریکوتی» می‌گویند. در هندوستان سه رود مقدس وجود دارد که سمبل آیدا، پنگالا و سوشومنا می‌باشند.

کاتولیکهای مسیحی قبل از سجود با انگشت صلیبی را به بدن خود می‌کشند، سمت بالای این صلیب همیشه به آجناچاکرا اشارت دارد.

ترتیب حیرت آور پرهای فرسوده چند رنگی که سرخ پوستان آمریکا بر روی

سرشان به صورت باند، تزئین داده‌اند چندان تفاوتی با مرکز تزئین شده هندوان ندارد. افرادی از این جامعه سرخ پوست که از نظر معنوی پیشرفته بودند، مجاز بودند که تاج بزرگتر و با ترکیب پیچیده‌تر به سر بگذارند. رنگها نماینده هاله‌هائی هستند که از این چاکرا خارج میشوند.

تاج سر مصریان قدیم از یک مار بلند شده در ناحیه مرکز بین دو ابرو تشکیل شده بود. مار به تنهائی اهمیت روحی است و مکانش در آجناچاکرا است.

فصل چهارم
ارتباط بین علم و یوگا

یوگا توسط افرادی پایه گذاری شده که توانسته‌اند سطوح ذهنشان را توسعه دهند. به طوری که نه تنها تجربه‌ای از ارزش و معلومات بالاتر داشتند بلکه از مکانیسم های سطوح هوشیاری ذهن هم آگاه بودند. یوگی‌ها قابلیت دستیابی به دانش شناخت اشیاء را که معمولاً قابل دریافت نیست، کمال جزئی می‌دانند و اظهار می‌دارند که نه تنها یوگی‌ها بلکه بیشتر مردم دارای ادراک ماورائی هستند. غالب مردم رویاهائی را درباره حوادث اینده زندگی می‌بینند و افکاری را که در اطرافشان می‌گذرد می‌نگرند. و یا به طور ناخودآگاه پیامهای فلسفی و یا روحی و الهاماتی را دریافت می‌کنند که در منش آنها تاثیر بسیار عمیقی را ایجاد می‌نهد. بعضی از افراد اشراقی هستند و با جرقه‌های اشراق که به ذهنشان می آید، یا بدون فکر کردن اعمال صحیح را دقیقاً منظم و در زمان مناسب انجام می دهند.

یوگی دانش خود را برای این منظور توسعه نداده است که این پدیده‌های روحی را کشف نماید بلکه او قادر است که با دقت و به طور منظم دانش و علمی را که پیش نیاز زندگیهای بالاتر است از طریق بدن و ذهن به گیرد. بنابراین یوگی قابلیت دریافت ماورائی را توسعه داده زیرا آجناچاکرا را بیدار کرده است. شما نیز تجربه و حقایق را از این طریق بدست می‌آورید. آگنا این چشم شیوا، یک شیوا، یک چشم هوشیار است که فعالیتهای ماورای محدوده احساسها را درک می‌کند. پزشکان، روان شناسان و پژوهشگران پزشکی از مدتها پیش به پدیده دریافت ماورائی آگاه بوده‌اند. این پدیده تحت مطالعات دقیق و ریزبینانه‌ای به وسیله ابزار و روشهای

علمی ساخته شده قرار گرفته است، هرچند در گذشته همیشه امکان مشاهده یا توضیح پدیده‌ها بر اساس تصادفات بیان می‌گردید. پژوهشگران به کمک جدیدترین دستگاههای علمی اندازه‌گیری امواج الکتریکی که بسیار ظریف و حساس نیز هستند، توانسته‌اند حالات ذهن یک شخص را از قبیل اضطراب، شادی ، حالت رویا، مراقبه سبک و مراقبه عمیق را معلوم و به وسیله دستگاه اندازه‌گیری نمایند.

با این اطلاعات و دستگاههای علمی که توسط انسیتو تحقیقات روحی آمریکا به کار گرفته شده، توانسته‌اند تجاربی در ارتباط بین امواج آلفا و حدس زدن برای تشخیص کارتها یک رابطه علمی بین حالت ذهن و نوع موج و همچنین قابلیت و صحت شماره‌ها بر روی کارتهای موجود در درون یک جعبه بسته را به دست آورند. یوگی‌ها در حدود پنج هزار سال است که روشها و تمرینات خود را برای دست یابی به چنین قدرت روحی به کار گرفته و معتقدند که به هیچ طریقی نمی‌توان مانع رسیدن به قدرت و خلاقیت روحی شد. از طرفی در جهت رسیدن به یک خودآگاهی بالاتر، در صورتی که شما یک روش روحی را تعقیب کنید و آنگاه به انحراف بروید. خسران خواهید دید و به علت وجود مشکلاتی چند در این راستا است که هیچ یک از یوگی‌ها قدم به پیش نگذاشته تا خدمتی را در این باره به انستیتوهای تحقیقات روحی در اکناف دنیا عرضه نمایند. بلکه آنها همیشه با کمال خوشبختی پیش قدم بوده تا به هر شخصی که نیاز به کمک داشته است آگاهیهای خود را تقدیم نمایند.

موج آلفا در مغز تعیین کننده ظرفیت قدرت روحی هر شخص می‌باشد. یوگیها خاطرنشان می‌کنند که در اثنای مراقبه هنگامی که ذهن جهتش را از حواس خارجی و توجه به اشیاء برگیرد، به حالتی از «آرامش - فراغ» وارد میشود و به این ترتیب ذهن وانهاده می‌شود و توجهش بر روی یک موضوع در داخل ذهن ثابت می‌گردد. با تداوم این تمرین، محدوده ذهن به فراسوی مرزهای فیزیکی توسعه می‌یابد و قدرت یا حالت گیرندگی از طریق آجناچاکرا کانالیزه می‌گردد. آنگاه دانش ماورای حواس به ذهن تمرین کننده وارد می‌شود. با استفاده از این روش ما قادر به

رویت آن چیزهایی خواهیم شد که تجربیات و تحقیقات علمی نیز آنها را تائید می‌کنند. به عبارت دیگر تجارب متفاوت به همان نتایجی می‌رسند که یوگی‌ها در طول پنج هزار سال می‌گفته‌اند. محققین دستگاههای الکترونیکی بسیار حساس را تحت تاثیر مراقبه برای اندازه‌گیری قدرت خلاقیت روحی بکار گرفته. در حالی که یوگی‌ها ظرفیت ذهنی خود را پالایش و توسعه داده‌اند، یک یوگی قادر است تجربه و مشاهده و همچنین خلاقیت روحی را تحت همان شرایط مراقبه بالا ببرد. تنها اختلاف فی مابین محقق و یوگی کلمه مورد استفاده و تعریف کلمه است.

شبکه خورشیدی[1] نامی است که برای مرکز تولید و مسئولیت حرارت در بدن انتخاب شده. از طریق این شبکه سیستم خودکار عصبی است که عملیات هضم تحریک می‌شود. این یک حقیقت علمی است که در سیستم هندی شبکه خورشیدی را مرکز خورشید می‌دانند. پرانا به خورشید مربوط می‌شود و ذهن به ماه، خورشید و ماه دو خصوصیت سیستم عصبی در یوگا هستند که مربوط به ایدا می‌شوند. پنگالا گرم کننده و ماه سرد کننده است. این دو سیستم انرژی همدیگر را در مرکز بین دو ابرو قطع می‌کنند. و جریانشان از طریق بینی خارج میشود. وقتی که هوا از سوراخ سمت راست بینی جریان یابد، پنگالا فعال است و در نتیجه عضلات فیزیکی شخص در حال فعالیت می‌باشد. خصوصیات عمومی و فیزیکی در حال عمل است. برای هضم غذا، تروانشات و فعالیتهای سخت، نادی پنگالا در شرایط مساعد و موثرترین حالت است. به عبارت دیگر وقتی جریان هوا در سوراخ بینی چپ جریان یابد آیدا در جریان است. مفهوم آن این است که نیروی حیاتی مسلط است و در این حالت مراقبه یا فعالیتهای ذهنی نسبت به فعال بودن پنگالا برتری دارند.

سیستم واگیوس[2] به دو شاخه عصب راست و چپ تقسیم می‌شود. عصب واگیو سمت راست در قسمت پایین مغز و در ناحیه (در نزدیکی لگن خاصره) واقع شده است و در ناحیه اخیر بیشترین اهمیت را دارد و بعنوان پاراسمپاتیک در رابطه

---

1 . Solarplexus

2 . Wagus

با سیستم سمپاتیک عمل می‌نماید. سیستم اعصاب خودکار تمام فعالیتهای غیر ارادی بدن مانند : ضربان قلب، ترشحات غدد، هضم غذا، حرکت دیافراگم و سرعت تنفس کشیدن را کنترل می‌کند. همچنین مشخص گردیده غدد اندوکرین توسط شاخه‌ای از اعصاب کنترل می‌شود. غدد اصلی مانند : آدرنال، غده هیپوفیز، صنوبری را شامل می‌گردد.

وقتی که شخص به هیجان می‌آید و یا دراثر یک حالتی از ترس تحریک میشود، آدرنالین به داخل جریان خون می‌ریزد و باعث افزایش ضربان قلب، سرعت تنفس و عموماً باعث افزایش قدرت فیزیکی و تنش و عکس‌العمل در فرد نسبت به موقعیت خود می‌شود. این سمی است که اشخاص به طور ثابت در زندگی در مواجه با هیجانات در جستجوی آن می‌باشند. از قبیل : ترس از دست دادن، یا شکست در زندگی و غیر از این، به همین جهت فرصتی برای زندگی فکری با تمرینات یوگا پیدا نمی‌کنند. در نوشته جات پنج هزار سال پیش که موجود است به این سم اشاره شده است. این سم درانسانهای مدرن ریشه تمام سکته‌های قلبی را تشکیل می‌دهد.

در جامعه مدرن امروزی چنین تهدیدات نابهنگام به گونه دیگر موجود است. اشخاص به عناوین مختلف در جامعه مورد تهدید قرار می‌گیرند و هرگونه مخاطره‌ای در موقعیت او، باعث پمپاژ آدرنالین به داخل جریان خونی او می‌شود و این عمل هفته‌ها یا ماهها ادامه می‌یابد. در حالتهای معمولی هم این تنش‌ها سمومی را به بدن وارد می‌نمایند و در نتیجه نیاز به رهایی از این تنش‌ها و خارج سازی سم، یکی از علائم مشخصه انسان مدرن است. خصوصیت یوگا این است که دقیقاً برعکس آدرنالین عمل می‌کند. گفته شده که در یوگا خاصیت ماه با سیمای سرد برای شخص وجود دارد.

چگونه از طریق تمرینات یوگا، ممکن است موقعیتهای داخلی بدن تغییر یابد و جریان کالبد اختری امکان تبدیل شدن به خصوصیت ذهن را پیدا کند؟ به طور طبیعی و واقع هیچ گونه دلیلی برای تولید و یا موجودیت سوما وجود ندارد اما اندازه‌گیریهای دقیق از تغییرات فیزیولوژیکی در مواقع مراقبه و بعضی از اساناها که

در جمع کمک می‌کنند و خصوصیات ماه را در شخص ظاهر می‌نمایند بر سیستم آدرنالین به طور دقیق تاثیر داشته‌اند. تکنیک‌های یوگا این شرایط سردشدگی را با حرکت دادن پرانا از انبار مرکزی - چاکرای مانی پورا به آجناچاکرا - جایی که به انرژی ذهنی تبدیل می‌گردد، به همراه دارد. این تکنیک در بخش بعدی توضیح داده می‌شوند.[1]

به این دلیل است که میلیونها نفر در اطراف دنیا در جستجوی یک راه جدید هستند و آنها راه رهائی از بیماری وانهادگی ذهنی و تنش‌های فیزیکی را به وسیله تمرینات یوگا پیدا کرده‌اند.

به عبارت دیگر انسان امروزی برای حصول سلامتی کامل، نیاز ندارد کار و تجارتش را رها کند و به دنبال زندگی آرام و سلامت در نقاط دور افتاده و یا جنگلها و یا مکانهای دوست داشتنی برود زیرا با دانش مشخص شده یوگا، او می‌تواند با اطمینان خاطر با چند تمرین ساده روزانه، تنش‌ها را خاموش و تهدیدات را بی‌اثر نماید.

«براهماموهارتا»[2] اشاره می‌کند که ۲ تا ۳ ساعت قبل از طلوع خورشید تا طلوع خورشید بهترین موقع برای تمرینات یوگا است. براهماموهارتا یک کلمه سانسکریت و به معنی زمان مهم برای برهمن است. در اینجا برهمن به بالاترین هوشیاری کیهانی گویند که شخص به طور خودآگاه و یا ناخود آگاه دارد. تمرینات یوگا طوری طراحی شده‌اند که هوشیاری را به ورطه جهانی بکشاند و هم ذهنش را در حالت هوشیاری نگه دارد. برهمن به معنی هوشیاری لایتناهی که به داخل تمام چیزها نفوذ می‌کند. و بدون ان هستی وجود ندارد، می‌باشد و موهارتا نیز به معنی زمان خجسته است. در هندوستان مردم زمان آن را بین ساعات ۴ تا ۶ صبح می‌دانند و بر این ساعات «برهماموهارتا» نام نهاده‌اند و به این دلیل است که هندوها و یوگی‌ها در حدود ساعت ۳ بامداد بیدار می‌شوند. روده‌هایشان را خالی، دهان، گلو، حلق، راه بینی، زبان را تمیز داده و آنگاه تعدادی از آساناها را انجام می‌دهند.

---

۱. برای آشنایی بیشتر با تکنیک ها و تمرینات یوگا به کتاب آموزشی یوگا اثر همین مترجم مراجعه نمائید.
2 . Brahmamuhurta

این گروه از مردم با خلقی گشاده و بشاش و وسعت ذهن زندگی روزانه را آغاز می‌کنند و آگاه و سرزنده بسر می‌برند. آنها به علت بیماری، ضعف و یا خستگی متاثر نمیشوند. قبلاً گفته شد در موقع «براهماموهارتا» غده صنوبری فعال می‌شود. و به وسیله «گونادها» جذب می‌گردد که از عمل جنسی ممانعت کرده و اجازه می‌دهد که ذهن طالب در سطوح بالای هوشیاری قرار بگیرد. این زمانی است که آرامش وانهادگی کامل ذهنی و منشهای فیزیکی که دارای منافع زیادی برای شخص هستند، اتفاق می‌افتند. در هنگام «براهماموهارتا» غده صنوبری در سیکل تراوش(Aeth) است و این تراوش یکی از هورمونهای غده صنوبری است. این هورمون با عبور از خون و تحریک غده آدرنال باعث تراوش کافی آدرنالین به بدن شده به طوری که انرژی حیاتی برای کار روزانه را تامین می‌نماید. افرادی که در این ساعات خجسته می‌خوابند باعث هدر دادن این ترشحات باارزش شده و انرژی را از بدن فیزیکی جدا می‌کنند. سحرخیزی و تمرین یوگا و یا فقط زمزمه سرودهای توحیدی و الهی کافی است که ذهن را به نقطه مورد بحث برساند و انرژیهای اضافی را خارج سازد، در غیر این صورت از طریق سیستم فیزیکی به در می‌رود و یا تصعید می‌شود. این انرژیهای اضافی به صورت تنش فیزیکی یا خواست بسیار قوی جنسی یا گرم شدن زیاد بدن و احساس مرتب تب داشتن تظاهر می‌کند و یا در بعضی در شکل ولع و پرخوری، بی‌خوابی ظاهر می‌گردد.

در مشرق زمین هزاران سال است که اهمیت روحی و روانی براهماموهارتا معلوم بوده ولی در غرب بتازگی تصویری از کشفیات اهمیت ساعات ۳/۵ تا ۶ صبح مشخص شده است. باید گذاشت که مردم دنیا در این ساعات جادوئی، حمام بگیرند و خستگی شان را دور بریزند و قدم بزنند و دائما آگاه از حرکاتشان از تنفس، مناظر، نواها، باشند. هر شخصی که یک ذهن پاک بخواهد باید در براهماموهارتا بیدار شود.

فصل پنجم
تمرینات یوگا برای بیدار کردن آجناچاکرا

در میان هزاران تکنیک مراقبه در یوگا، تعدادی از تمرینها برای بیدار کردن آجناچاکرا اختصاص یافته است. لازمه تمام این تکنیکهای مراقبه این است که شخص از آگاهی بیرونی به آگاهی درونی برود. آگاهی درونی تفاوتی با آگاهی‌های بیرونی ندارد. در واقع ذهن و حواس از عوامل بیرون کنده شده ودر آگاهی های درونی باقی می‌ماند. این آگاهی‌های درونی همیشه ثابت هستند ولی ذهن به علت بستگی به حوادث خارجی نمی‌تواند با آنها در رابطه باشد و به آنها توجه کند. در راجایوگا خارج کردن کامل ذهن و حواس از عوامل بیرونی «پراتی‌هارا» نامیده شده است.

با کنترل ذهن، بسیار مشکل است که بتوان ذهن را از خودش جدا ساخت، ولی با بکار بردن بعضی از اشکال صدا و یا سمبل‌های درونی، ذهن بتدریج متوجه درون شده و آگاهی های خارجی تدریجاً از بین می‌روند و با کامل شدن حالت پراتی‌هارا، آگاهی‌های خارجی به یک نقطه رسیده و سرانجام ناپدید می‌شوند. در این حالت است که تمرین کننده دیگر نسبت به عوامل خارجی تاثیرپذیر نیست. او را می‌توان با چوب زد، صدایش کرد، یک شیرینی بر روی زبانش گذاشت، ودر صحنه آتش روشن کرد. او در مورد اینها هیچ احساسی نخواهد داشت.

در حقیقت، با انجام تمرینات روزانه با یک نظم قاطع است که ذهن تربیت می‌شود به طوری که پس ازگذشت ماهها، آگاهی‌های درونی به تدریج افزایش یافته و آگاهی‌های خارجی ناپدید می‌شوند. اهمیت و موفقیت کامل در تمرینات

مراقبه در موقعیت‌های فردی نهفته نیست بلکه در نظم می‌باشد. به مبتدی توصیه میشود، تمریناتش را انتخاب کند و آنها را در یک زمان طولانی معین که قابلیت تکرار روز به روز را داشته باشد انجام دهد. خیلی از مبتدیان تمرینات را با نشستن روزانه چند ساعت به مراقبه ماجراجویانه آغاز می‌کنند. ولی به زودی ذهن را خسته نموده و لذات تمرین یوگا را با بی‌حوصلگی و از دست دادن انرژی زیاد تبدیل می‌نمایند. انجام ۱۵ دقیقه تمرین منظم و دقیق در شبانه روز بهتر از یک ساعت نشستن در چهار روز از هفته می‌باشد. در اوپانیشادها آمده است که حالت ذهن به هنگام مراقبه مانند جوشاندن آب جوش است. وقتی آتش را برای یک دقیقه از آب دور کنید، زمان زیادی طول خواهد کشید تا آب را مجدداً با قرار دادن آتش بجوشانید. خیلی از پرتوبخش‌ها که روش مراقبه را می‌دانند می‌گویند : با از دست دادن یک تمرین از تمرینات روزانه، دقیقاً شخص به حالت اول باز می‌گردد، بنابراین کوشش ماهها و سالها را می‌توان در یک روز از دست داد.

در واقع پیشرفت تمرین‌ها به هیچ وجه منظم نیست. بعضی از روزها ذهن به عمق می‌رود و بعضی از روزها احساس و افکار داوطلب مغشوش شده و احساس می‌کند که مایل است تمرین را خاتمه دهد زیرا فکر می‌کند در شرایط مساعد نیست. این یک مفهوم اشتباه است، کسی موفق می‌گردد که پافشاری کند، باید به نظم در تمرینات با پشت کار و ذوق ادامه دهد. مسیر تمرین‌های مراقبه شبیه راه کوهستانی است، قله‌ها خیلی گیج کننده و مستور هستند، در همان حال ناامیدیها با شک و دودلی، به صورت مه آلود در ذهن به وجود می‌آیند. یک روز دوست شما است و روزهای دیگر شما را به سرگردانی می‌کشاند. داستانهای متقاعد کننده به شما می‌گوید، به طور قاطع شما فکر می‌کنید که درست است، بهتر است که تمرینات را رها کنید. اگر شما یک ناظر باشید نیاز ندارید که ذهن را انکار کنید و فقط به صورت یک شاهد ساکت تماشاگر باشید. ساکت و مصمم به اینکه شما تمرینات را ادامه خواهید داد، هرچند که شما به طبیعت ذهن آگاه نباشید. شما باید با قدرت در جهت پیشرفت به تمرین‌های روزانه ادامه دهید و به بازی ذهن توجه ننمائید.

۱ ـ نظافت بینی

اولین تمرین بدنی نظافت بینی است که دارای اثر روحی نیز میباشد. به این تمرین «جالانتی» گویند و آن به این ترتیب است که آب را از بینی چپ عبور داده و از بینی راست خارج می‌کنیم و بالعکس. تکنیک آن بدین ترتیب است که از یک لیوان کوچک لوله دار که شبیه قوری چای خوری می‌باشد استفاده می‌شود. «قوریهای مخصوص نتی وجود دارد». انتهای لوله قوری، مخروطی است به طوری که نوک آن در داخل بینی جای می‌گیرد. آب باید تاحدی نمکی وگرم باشد (غلظت نمک ۹ در هزار) روش عمل بدین ترتیب است که سر و گردن را به طرف راست خم کرده و ظرف را در دست چپ قرار می‌دهیم. «روی انگشتان» به آهستگی آب را به داخل بینی چپ می‌بریم و می‌گذاریم که از سینوس ها عبور کنند، و آنگاه از بینی راست خارج شود. پس از عبور دادن حدود یک‌چهارم لیتر آب، عمل را معکوس کرده و با عبور دادن آب به داخل بینی راست و خارج کردن از بینی چپ معکوس می‌کنیم. هنگامی که آب را از دماغ عبور می‌دهید باید دقت شود که دهان باز بماند و تنفس از دهان انجام شود. دقت شود که تنفس از بینی انجام نشود. پس از عبور دادن آب‌بینی را به آرامی و یا سرعت جریان هوا به داخل و خارج تمیز کنید. تمرین باید هر دفعه با یک بینی انجام گردد تا زمانی که آخرین قطرات آب‌نمک از سوراخهای بینی خارج شود.

تمرین نظافت بینی جزو تمرینات هاتایوگا محسوب می‌شود. این تمرین اعصاب اطراف اجناچاکرا را ماساژ می‌دهد و باعث بیدار شدن اجناچاکرا می‌گردد. همچنین مویرگهای بینی کاملاً پاک و باعث راحتی و عبور آزاد تنفس از بینی‌ها می‌شود. جالانتی را به راحتی می‌توان انجام داد، اما برای حصول اطمینان از موفقیت و صحت عمل باید حداقل یک بار در حضور استاد یا معلم یوگا تمرین شود. تمام تمرینات یوگا آسان هستند ولی برای انجام تکنیک‌ها و در جهت احساس اثر هر یک از تمرین‌ها در افراد مختلف پیشنهاد می‌گردد که تمرین را از معلمین خبره یاد گیرند.

۲ ـ آسانا، برای مراقبه

وضعیت نیلوفر

در مراحل مراقبه شخص باید قادر به نشستن در حالت نیلوفر یا استاد باشد.[1] در حالتهای عمیق مراقبه، ذهن کنترل غده صنوبری را که در ارتباط با کالبد فیزیکی است از دست می‌دهد. لذا در وضعیتهای نیلوفر و استاد، بدن را کاملاً ثابت نگاه داشته و از افتادن آن جلوگیری می‌نماید. ضمناً توجه شود که در مراقبه عمیق دستها باید روی زانوها قرار گیرند.

تکنیک از حالت نشستن شروع می‌شود. پای راست باید روی پای چپ باشد و پای چپ روی ران پای راست و دستها را ممکن است به صورتهای ذیل قرار دهید :

الف : روی زانوها، کف دستها به طرف پایین، این حالت را «گیان مودرا» گویند.

ب : روی زانوها، کف دستها به طرف بالا، انگشت اشاره، نوک انگشتان شست را لمس کند و سه انگشت دیگر به طرف پایین کشیده شوند. این حالت «چین مودرا» است.

پ : در روی قوزک پا، سه انگشت جمع شده، در حالی که انگشت اشاره و شست کشیده میشود.

وضعیت نیم نیلوفر[2]

در این آسانا، نیم لوتوس یا نیلوفر، یکی از پاها روی زانو قرار می‌گیرد.

حالت نشستن پای چپ به زیر ران پای راست و پای راست به روی پای چپ قرار گیرد، پشت و گردن و سر کاملاً مستقیم است.

وضعیت استاد

این حالت مورد علاقه یوگی‌های پیشرفته و استادان می‌باشد و برای مبتدیان

---

1 . Padmasan Siddhasana

2 . Ardah Padmasana

شاید بهترین آسانا، برای حالت مراقبه باشد زیرا وقتی درست انجام گیرد باعث تنظیم و حرکت اعصاب تناسلی و ادرار شده و یک حالت عادی برای مراقبه ایجاد می‌کند.

تکنیک به این صورت است که پاها کشیده می‌شوند، پاشنه‌پا ما بین مقعد و آلت تناسلی و کف پا بر روی ران پای دیگر گذاشته می‌شود، پای دیگر خم شده بر روی استخوان تناسلی قرار می‌گیرد. انگشتان پا مابین ران و نرمه ساق پا واقع می‌شود. انگشتان پا، پایین کشیده شده و ما بین عضلات ران و ساق پای مقابل قرار گیرند. دستها ممکن است روی زانوها، و طرف پا باشند.

وضعیت استاد برای زنان

این وضعیت صرفاً به زنان اختصاص دارد این آسانا از ابتدا با هر ساق پا انجام می‌شود و بهترین حالت تمرین بدون زیرپوش است. این تمرین با «گیان‌مودرا» همراه است.

حالت نشستن به این ترتیب است که ساق پای راست را خم و کف آن رابه زیر ران چپ، ببرید، پاشنه پا در برابر واژن باشد. بعد ساق پای چپ را خم کرده و بر روی ران و ساق پا قرار دهید. انگشتان پای راست را در داخل فضای ما بین نرمه ساق پای چپ و ران قرار دهید. ستون فقرات کاملا راست و کشیده مثل اینکه باسن در زمین کاشته شده است.

وضعیت راحت

وضعیت راحت برای انجام تمرین ذکر و مراقبه است. در این تکنیک تنها وضعیت نشستن منظور است، پای راست را زیر ران پای چپ و پای چپ را به زیر ران پای راست قرار دهید. دستها روی زانو، پشت، سر و گردن مستقیم. این تمرین را می‌توان با یک بالش کوچک که زیر باسن قرار می‌گیرد انجام داد. تاکنون ما بیش از اندازه وقت خود را در مقدمات صرف کرده‌ایم. اگر شما با خواندن روش نظافت بینی و حالتهای مراقبه، شروع به تمرین نمایید، توجه خواهید داشت که کدام یک از

اساناها براینان مناسب است و ضمناً بیشترین اثر را در مراقبه دارد و آنگاه با انتخاب وضعیت نشستن مطلوب تمرینات بعدی را ادامه می‌دهید.

۳ـ ذکر اُ-مَ کار

این روش، روش بعدی، ذهن را برای تمرین‌های پیشرفته و قدرتمند آماده می‌کنند. وقتی که به مراقبه می‌نشینید لازم است که ذهن ساکت و آرام باشد. تفکر نباشد، فقط آگاهی از افکار باشد. هیجان، عصبانیت، احساسات عاطفی باید مطیع و مهار شوند. تنشها وانهاده گردند. ذهن همیشه در جستجوی توجهات، هیجانات، کارها و تفریحات خارجی است، باید از این حالات بیرون آید و به داخل کشیده شود. این حالت روحی بوسیلهٔ ذکر ا-م کار شروع می‌شود.

امکار نام مانترایی است که به ا-م داده شده. اُ-م (AUM) صدای سه گانه کیهان «آفریدن، حفظ کردن، منهدم کردن» از سه سیلابل تشکیل شده است. تلفظ به صورت ا-م می‌باشد. همچنین مشخصه پر بودن و تکامل هوشیاری جهانی است، زیرا ذکر با دهانی باز، از گلو و پشت دهان شروع و اجرا میشود.

صدا به تدریج تا به جلوی دهان و لبها رسیده سپس دهان بسته می‌شود.

درباره ا-مکار بحث زیادی می‌توان کرد. در واقع کتابهای زیادی درباره این موضوع نوشته شده است. برای منظور ما در این کتاب، کافی است بدانیم که ا-م کار یکی از قوی‌ترین و مناسب‌ترین اذکار برای تمام مردم است. آن یک انتقال دهنده تغییر ناپذیر برای تمام ذهنهای آرام و آسوده می‌باشد.

اولین تکنیک ذکر، نشستن در یک وضعیت مراقبه است و کشیدن یک تنفس عمیق، به طوری که ریه‌ها به راحتی پر شوند. سپس ذکر ا-م به آرامی، با تمام آگاهی نسبت به صدائی که بیرون می‌رود شروع می‌شود. تصور کنید که صدا و دهان در مرکز بین دو ابرو قرار دارند و از مرکز آجنا است که صدا خارج می‌شود. ذکر ها-م باید طولانی و پیوسته باشد. صدا باید ثابت و یکنواخت باشد بنابراین با ادامه تمرین، ذکر ا-م بتدریج طولانی خواهد شد. این تمرین را تا یک ساعت می‌توان ادامه داد. هرچند برای تمرین روزانه ۱۰ تا ۱۵ دقیقه کفایت دارد تا ذهن را

آرام سازد.

دومین تکنیک، نه تنها ذهن را آرام می‌کند بلکه باعث افزایش قدرت تمرکز ذهن بر روی آجنا می‌شود.

این روش با ذکر سریع ا-م انجام می‌گیرد، هر ا-م نمی‌باید بیش از ۱/۵ ثانیه طول بکشد به طوری که در یک دقیقه چهل مرتبه ذکر مانترای ا-م انجام می‌گیرد. هر ذکری باید از مرکز بین دو ابرو باشد، مانند نیزه‌ای که به سمت این نقطه پرتاب می‌شود. مانترای ا-م باید با تکرار و حتی در وقت معین انجام شود. مانترای ا-م باید پیوسته باشد. به طوری که «م» آخر آن به «ا» اول متصل گردد. به ترتیبی که تمرین پیش می‌رود ذهن به درون کشیده خواهد شد، و در عین حال باید مواظب بود که تکرار مانترای ا-م با صدای «مو» تداخل نکند.

این تمرین قدرتمندتر میشود وقتی که با یک گروه مشتاق انجام پذیرد. بعد ذکر «چانتی»[1] باید با یک هماهنگی صوتی اجرا شود.

مکان متناوب برای جهت دادن نیروی مانترا نقطه پایین آجناچاکرا در بالای ستون فقرات، نزدیک مغز پایین می‌باشد. این نقطه را می‌توانید با انجام تمرین خصوصی که در کتاب «کندالینی یوگا» به وسیله پارام هام ساساتیاناندا به منظور کشف کردن آجناچاکرا با انقباض مولاداهارا نوشته شده پیدا نمائید.

۴ـ جاپا = ذکر

جاپا یک سادانای زوحی سنتی است که بوسیله اکثر مذاهب انجام می‌گیرد. در مذهب هند و ذکر به وسیله پرتوبخش و بر اساس نوع شخصیت و طالع هر فرد به او داده می‌شود. در سیستم یوگا هر پرتوبخش، ذکر را به شاگرد تعلیم می‌دهد. دلیل دادن ذکر توسط پرتوبخش این است که او از نظر علمی و عملی، اثر ذکر را برذهن می‌داند. عمل ذکر به این صورت است که به عمیق‌ترین لایه‌های ذهن نفوذ می‌کند. ارتعاشات مختلف ذکر به وسیله تکرارش بر مراکز مختلف مغز اثر می‌گذارد و در

---

۱. Chanti ذکر مخصوص به زبان سانسکریت است که با سه بار تکرار ا-م طولانی خاتمه می‌یابد ما در این تمرین تنها به قسمت آخر توجه می‌کنیم.

نتیجه به تنهایی باعث بیدار شدن این مراکز می‌گردد.

منافع فوری ذکر، آرامش و حالت مثبت دادن به ذهن است به وسیله تبدیل شرایط مغز از طریق آزادسازی تنشهای ذهنی. و بهترین شیوه برای فرونشاندن ذهن است تا مانعی برای بیداری عمیق‌تر ذهن وجود نداشته باشد.

هدف دوم، در مورد بیدارکردن روان و روح است که با انجام دادن مانترای مخصوص که توسط پرتوبخش در زمان معینی که طالب آماده شده به او داده می‌شود. این سیستم تانترا است که برای هر چاکر، مانترا و یانترای مخصوص داده می‌شود. سیستم تانتریک برای بیدارکردن مراکز، بسیار پرقدرت است و برای نابالغین در حال رشد می‌تواند بسیار مضر باشد. برای مثال وقتی که آجناچاکرا بیدار شد، ذهن باز می‌شود و انرژی بسیار زیادی را آزاد می‌کند، بطوری که افکار بسیار قدرتمند می‌شوند. در اذهان تربیت نشده یک مشکل فکری غیر قابل کنترل به ابعاد وسیع گسترش می‌یابد، و در نتیجه باعث توهمات می‌گردد. این حقیقت که ذهن بوسیله آجناچاکرا بیدار می‌شود، می‌تواند یک خطر تهدید کننده به شمار برود. شخص می‌تواند دانش و افکار، آرزوها، امیدهای دیگران را بدست آورد، البته برای ذهن تربیت شده یک دارائی با ارزش است در حالی که برای ذهن ضعیف و تربیت نشده این ارزوها و احساسات به سادگی می‌تواند یک طرح فریبنده یا بار مسئولیت که او نمی‌تواند قبول نماید، باشد.

تا زمانی که پرتوبخش شخص را به آئین مشرف نکرده و مانترای مخصوص برای بیداری آجنا به او نداده است، او باید از مانترای ا-م استفاده نماید. این مانترای جهانی برای هر شخص و هر طبیعت و شخصیتی مناسب می‌باشد.

با تکرار ذکر، شما می‌توانید از تسبیح استفاده کنید. در سیستم یوگا، تسبیح دارای ۱۰۸ دانه است. عدد ۱۰۸ وقتی که با مانترا ترکیب شود به یک عدد خجسته تبدیل می‌گردد. تکنیک بدین ترتیب است که تسبیح بین انگشت شست و چهارم نگه داشته می‌شود و انگشت سوم دست راست دانه‌های تسبیح را یکی یکی با ریتم ذکر می‌گرداند. از کله «اخوندک» تسبیح نباید گذ کنیم وقتی که به آن رسیدیم تسبیح را برگردانده و در جهت دیگر دوران می‌دهیم.

تسبیح را از چوب توسکا، صندل، سنگهای کریستال، تخم نیلوفر، یا هسته‌های فندق درست‌می‌کنند. مانترا خودش قدرتمند است. وقتی که همراه باشد تسبیح از ارتعاشات پر می‌شود، به همین دلیل است که تسبیح در کیسه ابریشمی و خارج از دسترس دیگران نگه‌داری می‌شود. زیرا افراد ارتعاشات متفاوت دارند.

پیش نیاز ذکر نشستن در یک وضعیت راحت است. چشمها را می‌توان باز نگه داشت گرچه در شروع، بهتر است چشمها بسته باشند. هرچند وقت می‌توانید وضعیت نشستن خود را به حالت راحت‌تری تغییر دهید، مشروط بر اینکه سعی کنید کمتر به بدن تغییر جهت دهید.

اولین تکنیک جاپا تکرار مانترا با صدای بلند است و با زمان بندی دقیق، تسبیح را با ریتم مانترا حرکت دهید، این مرحله اول است. پیشرفت به مرحله دوم جاپا پس از ماهها و یا بیشتر طول می‌کشد. جائی که ذکر با صدای بلند زمزمه نمی‌شود. بلکه بدون صدا گفته می‌شود. یعنی لبها طوری حرکت می‌کنند، مثل اینکه مانترا را ذهنی تکرار کنند تا خود انعکاسی از ذهن شود. به نحوی که گوش نتواند آنرا بشنود.

سومین تکنیک جاپا، تکرار ذهنی مرحله دوم است که لبها حرکت نمی‌کنند. این مرحله خیلی قوی‌تر از دو قسم بالا است، قوی‌ترین روش تکراری است که به درون می‌رود بدون اینکه خود آگاهی تمرین کننده خواستار آن باشد این بنام «جاپااجاپا»[1] نامیده شده.

اولین روش ذکر با صدای بلند و پیوسته تمرین می‌شود. بازدم را باید همراه با گرداندن مهره تسبیح مانترا مانند زمان دم انجام دهید. هر مانترائی باید با نیرو و ارتعاش خودش همراه به سمت مرکز بین دو ابرو باشد.

تمرین جاپا، با آگاهی بر روی آجناچاکرا اثر پاک کننده دارد. این تمرین‌ها به نام پاکسازی چاکرا[2] مشهور است. این تمرین از تمرینات تانتریک است که تسبیح های مخصوصی برای تمرین هر چاکرا به کار برده می‌شود». تمرینات مربوط به

---

1 . *Ajapajapa*

2 . *Shodhamam*

آجناچاکرا باید در سکوت انجام گیرند، زیرا طبیعت معنوی آجناچاکرا چنین است. در این حالت بسیاری از خاطرهای ناملایم روانی تجربه می‌شوند. برای مثال، تمام بدن «کالبد روحی» می‌تواند بعد از تمرین وضعیت های یوگا ظاهر یا با هویت نور روشن ظاهر شوند. اغلب نور هانی مشاهده می‌گردد که نور سفید آجنا مشخصه آن است ممکن است شما چشم یک انسان را مشاهده کنید که به شما می‌نگرد، ممکن است چشم خودتان در مرکز بین دو ابرو به شما نگاه کند.

ضربات ارتعاشات مانترا، در چاکرا و سپس در تمام بدن، بالا و پایین ستون فقرات پخش می‌شود و از مغز بیرون می‌رود.

نیازی به گفتن ندارد که پاکسازی آجناچاکرا یک تمرین بسیار مهمی در بیدار کردن این چاکراست. تمرین را به عنوان پیش قراول موفقیت در تکنیکهای تانتریک نام برده‌اند که در انجام از وضعیت استوار، مانتراها، یانتراها و ماندالاهای مخصوص استفاده می‌کند.

۵ ـ وضعیت مجسمه

وضعیت مجسمه[1] به معنی بی‌حرکتی بدن، اولین مرحله، در تمام تمرینات مراقبه است. برای اینکه اساسی برای ایجاد یک وضعیت استوار برای سکوت ذهن باشد زیرا که ذهن باید از بدن بیرون کشیده شود و تحت کنترل کامل قرار گیرد. البته کنترل ذهن مشکل است حتی برای یک یوگی پیشرفته، ولی برای یک مبتدی کنترل بدن و ثبات بدن فیزیکی و آگاهی از ذهن به طور خودکار باعث آرامش می‌شود.

اولین قدم در تمرین مراقبه نشستن در یک وضعیت مراقبه مانند نیلوفر استاد یا راحت، سپس باید ستون فقرات سر، راست و محکم نگاهداشته شوند و دستها روی زانو در حالت چین مودرا قرار گیرند چشمها به آرامی بسته شوند. آنگاه ذهناً به طور منظم، عضلات و مفاصل وانهاده گردند برای مثال شما می‌توانید برای وانهاده کردن عظلات از پای راست، زانو، نرمه عضلات ساق پا، باسن، سپس پای چپ یا

---

1 . *Kayastairium*

بالای باسن، بعد شکم، سینه چپ، سینه راست، کپل راست، کپل چپ. شقیقه راست، چشم راست، چشم چپ، بینی، گونه چپ، گونه راست، لب بالایی، لب پایینی و چانه شروع کنید.

در آغاز موفقیت خود را بررسی کنید. مطمئن شوید که ستون فقرات کاملاً مستقیم سر راست، بدن وانهاده است، به خودتان بگوئید «برای پنج دقیقه بعدی من ثابت خواهم ماند، من ساکن خواهم ماند، من عضله‌ای را حرکت نخواهم دارد». اجازه ندهید بدون آگاهی حرکتی در انگشتان دست یا پا انجام شود. مهم نیست چه مقدار فشار باعث حرکت یا موفقیت می‌شود. دردهای کوچک را رها کنید. اگر کشش و یا خارشی در پوست ایجاد شد ذهناً با خود بگوئید نه من حرکت نخواهم کرد تا زمانی که خودش برطرف گردد.

اغلب برای مبتدیان در آغاز، بدن شروع به پیچش، لرزش یا پرش می‌کند. در این مورد شما باید از قدرت اراده استفاده کنید. بگوئید ذهناً من ثابت خواهم ماند، من محکم خواهم بود، بدون تکان، بدون حرکت. شما باید مانند مجسمه بنشینید، کاملاً آرام، کاملاً ساکت، بی حرکت، مانند صخره. این ایده‌ای است که شما باید در ذهنتان حک نمائید برای دستیابی به موفقیت کامل.

با به دست آوردن کنترل اولیه بر روی بدن، تمرین را تا زمانی که تغییر حاصل شود ادامه دهید. تغییر در ذهن و بدن ظاهر خواهد شد، به طوری که به نظر می‌آید تمام سنگینی در درون ذهن اتفاق می‌افتد. وزن بدن ظاهراً کاهش می‌یابد و شما ممکن است احساس کنید، به سنگینی قبلی روی زمین قرار نگرفته‌اید. شاید چند سانتیمتر بالاتر از زمین شناور هستید. بدن شروع می‌کند به سفت و محکم شدن به طوری که حتی اگر شما بخواهید حرکت کنید، واکنش به وجود نمی‌آید. این حالت «سفتی روانی بدن» نام دارد و این مرحله سفتی لازمه تمرینات پیشرفته می‌باشد.

اگر شما این تمرین را روزانه برای مدت نیم ساعت انجام دهید به سرعت پیشرفت خواهید کرد. در شروع شما باید با انضباط زیادی برای حدود ۵ دقیقه حالت نشستن را انجام دهید و به تدریج زمان نشستن را زیاد کنید. خیلی راحت‌تر است طول زمان نشستن را با استفاده از ساعت زنگ دار و یا ادوات مشابه تنظیم

نمائید. اجرای «وضعیت مجسمه» به تنهائی ساده است و اگر برای سه تا سه‌ساعت و نیم با کنترل کامل بر تمام بدن تمرین گردد، به مرحله سامادهی صعود می‌کنید. این هدف یوگی است هرچند ما در این سیستم در انتظار رسیدن به استحکام روح هستیم که اساس درس بعدی است.

۶ـ تراتاکا

حالا شما به قابلیت سفت کردن روانی نائل شده‌اید و آمادگی تمرین «تراتاکا» را دارید. تراتاکا اولین سری از تمریناتی است که نیاز به تمرکز و توسعه تمرکز دارد. نیروی شاکتی [1] ذهن بسیار قوی است، ولی با توجه به آرزوهای بسیار زیاد، انرژی در طول زمان هدر می‌رود و انرژی ذهن به هزاران جهت پراکنده می‌شود. اگر ما بتوانیم شاکتی ذهنی را جمع کنیم و برای یک منظور مشخص یا روحی، یا کلمه‌ای بکار بریم موفقیت را از دست نمی‌دهیم.

در جهت تمرکز بر وروی یک شئی، داخلی یا خارجی، ذهن باید تحت کنترل باشد به طوری که مزاحمتهارا به دور نگه دارد. ذهن باید لذت یا احساس شعف و راحتی را از نظر تمرکز بر روی شئی کسب نماید. برای انجام این کار باید به طور انفرادی شئی انتخاب شود. بعضی از افراد این شعف را با تمرکز به وسیله آگاهی از پرتوبخش، شکل مانترای ا-م یک گل، طلوع خورشید، ماه بر آسمان باز یا شعله شمع بدست می‌آورند.

از همه اینها، شعله شمع و تمرین بر روی شئی برای مبتدیان بسیار مناسب است. تراتاکا بهترین تمرین تمرکز روی شئی خارجی برای مبتدیان است. زیرا برای ذهن تربیت نشده راحت‌تر می‌باشد.

ذهن عادت دارد که خودش را به اشیای خارجی متصل نماید. و هر چند وقتی که ما چشمها را برای تمرکز بر روی سمبل های داخلی یا نقطه‌ای می‌بندیم، ذهن دائماً مشوش است. ذهن وقتی که از طریق رابطه‌های حساس عمل کند،

---

۱. نیروی مردانه یا نیروی قدرتمند زنانه

حقیقتاً انرژی از دست می‌دهد و وقتی که بر روی شئی دورنی تمرکز کند و شکل احساسها را به درون بکشد انژی کسب می‌کند این فرآیند کسب انرژی همیشه نیاز به کمکی کوشش ارادی دارد. هرچند، شئی خارجی ذهن را می‌تواند شاد کند زیرا برای ذهن اشیای طبیعی، مانند این است که رودخانه‌ها از کوهها به دریا سرازیر میشوند.

شعله شمع یک شئی ظریف برای شروع است زیرا دارای شکلی ظریف و رنگی است. توجه بر روی شعله طبیعی است و تمام مردم از زیبایی و تشعشع و هاله آن لذت می‌برند. محل تمرین تراتاکا، اتاق تاریک است. درب‌ها و پنجره‌ها باید بسته باشند و پرده‌ها کشیده، به طوری که به جز نور تنهای شمع، در اتاق کاملاً تاریک چیز دیگری نباشد. باد یا کوران هوا وجود نداشته باشد، شعله شمع نباید به نوسان درآید.

در یکی از وضعیت‌های مراقبه قرار گیرید و شمع را مستقیماً در مقابل نقطه بین دو ابرو قرار دهید، به طوریکه بالاتر از مرکز ابروها و پایین تر از چانه نباشد. شمع یا باید در فاصله حدود ۲۰ تا ۳۰ سانتیمتری از چشمها قرار گیرد یا در فاصله‌ای از چشمها واقع شود که چشمها بتوانند به راحتی و بدون فشار به آن تمرکز کنند. این فاصله بستگی به قدرت دید چشمهای شخص دارد. بعد چشمها را ببندید و تمرین «وضعیت مجسمه» را تا زمانی که تمام بدن به نقطه سفتی روانی برسد ادامه دهید.

در این نقطه، نه قبل از آن، چشمهایتان را باز کرده بر روی شعله شمع تمرکز کنید. بر روی یک نقطه از شمع تمرکز کنید، به نقطه بالای فتیله، جایی که رنگ آن تغییر می‌کند «در یک نقطه مخصوص رنگ شعله تفاوت می‌کند»، ممکن است قرمز یا آبی یا زرد روشن باشد. با تمام توجه بر این نقطه خیره شوید تا هنگامی که اشکها سرازیر نشوند تمرین تمرکز را برای سه دقیقه ادامه دهید. بدن و چشمها نباید حرکت کنند ممکن است پلک‌ها هر از گاهی باز و بسته شوند ولی چشمها نباید حرکت نماید.

سپس، چشمها را بسته نگاه دارید، شما باید اگاه به تصویر داخلی باقی

بمانید. یک هسته کوچک نور ممکن است، زرد یا سبز یا قرمز باشد، ممکن است در تمرین‌های اولیه، اگر تنش باشد هسته نور ظاهر نشود، با پایداری به دیدگاه درونی آن خواهد آمد. شما باید بی‌حرکتی بدن و آگاهی از نقطه نورانی را به طور ثابت حفظ نمائید.

پس از زمان کوتاهی نقطه نورانی در فضای برون مقابل چشمها به راست و چپ حرکت می‌کند. ممکن است به طور مستقیم یا تحت زاویه‌ای قرارگیرد معهذا با حرکت آن شما باید حرکتش را تعقیب نمایید تا زمانی که از نظر ناپدید گردد. بعضی اوقات پس از اولین بار ناپدید شدن، آن نقطه نوری مجدداً در وسط ابروها ظاهر می‌شود، در این حالت شما باید حرکتش را به طرف بالا و جهات دیگر تعقیب کنید.

شما باید آگاهی نقطه یا لکه نوری[1] را تا وقتی که ظاهر شدنهای مجدد متوقف گردد، ادامه دهید. سپس چشمها را باز کنید و تمرین را تکرار نمائید. این را یک دور «تراتاکا» می‌گویند. بین هردور از تراتاگا شما می‌توانید در صورت نیاز موقعیت خود را تغییر دهید ولی نباید ثبات و بی‌حرکتی بدن را از دست بدهید.

این تمری تراتاکای خارجی است و عالی‌ترین مقدمه برای آماده‌سازی تمرین تراتاکای درونی و مراقبه و تمرکز بر روی آجناچاکرا می‌باشد. با تمرین تراتاکا، دید چشم قوی شده، ذهن آرام می‌شود و به استعداد متصور ساختن کمک می‌کند.

حالا شما به نقطه‌ای از تمرینات رسیده‌اید که لازم است واقعیت روحی را کنترل کنید، تا به اینجا کلاً تجربه بود. در مرحله بعدی تراتاکا، شما باید به مشاهده دقیق نقطه نور بپردازید، و به محض شروع حرکت شما باید آن را در مرکز بین دو ابرو متوقف نمائید. ای تکنیک پیشرفته نیاز به قدرت اراده دارد. شما فقط با اراده می‌توانید نقطه نور را ثابت نگه دارید. در تمرین نهائی تراتاکای خارجی، وقتی شما یک دور را تمام کردید، چشمها را ببندید و تصویری از شمع روشن شعله، فتیله، نور شمع، شمعدان و پایه آن را در ذهن تجسم کنید. باید سعی کنید که تمام اجزا به

---

1 . *Interana Seed Awareness*

صورت روشن در تصور ذهن شما قرار گیرد.

قدرت رسیدن به تجسم روشن شئی خارجی، علامتی از قابلیت پیشرفت در تمرکز است. و اگر شما نمی‌توانید این کار را انجام دهید، باید به استمرار تمرین بپردازید. به محض اینکه قدرت دستیابی به وانهادگی و از دست دادن تنش‌ها حاصل شد، شما قادر به حرکت بیشتر به سوی تجسمات واقعی مختلف تراتاکای خارجی می‌شوید که در اصطلاح سانسکریت «نامیده‌می‌شود و مقدمه تمرین بعدی است که آن را «تراتاکای» درونی نامند «باهیرانگاتراتکا»[1] نامید.

تراتاکای درونی

حال به اولین تمرین روحی می‌رسیم، جایی که ما از اشیاء خارجی بریده به نقطه یا شئی درونی آگاهی می‌یابیم. این تمرین نیاز به ذهن آرام و بدن بی‌حرکت و ثابت دارد.

ابتدا تمرین مجسمه را انجام دهید تا به مرحله استحکام بدنی و ذهنی برسید و احساس کنید بدنتان چون یک صخره است یا شبیه یک مجسمه. آنگاه از جریان تنفس درگلو آگاه شوید، آگاهی یابید که به طور ثابت ناظر بر انجام عمل دم و بازدم هستید، و حالت تنفس را احساس می‌کنید. این تنفس روحی یکی از قوی‌ترین ابزار آرامش ذهن است. تنفس ها باید طبیعی باشند، اما بعضی مواقع کمی طولانی تر، بعضی اوقات کمی کوتاه‌تر می‌گردند، در هر حال شما با دقت باید مراقب رفت و آمد آن باشید. در این حالت تنفس شما به خودی خود به تنفس روحی (تنفس یوجایی) مبدل می‌شود. اگر به وانهادگی و یا رهائی از تنشهای بیشتر برسید، انگاه سرعت تنفس خیلی کم می‌شود تا به حدی که احساس می‌کنید تنفس بسختی حرکت می‌کند آنگاه احساس کاملی از هوشیاری در جریان تنفس از طریق ناحیه گلو می‌نمائید.

وقتی که شما برای ۱۵ دقیقه عمل تنفس را ادامه دهید، آگاهی خود را به

---

1 . Bahrangatrataka

مرکز بین دو ابرو برده و از وجود یک ستاره آگاه می‌شوید، شما ستاره را تصور کنید و ان تصویر را به طور ثابت در مرکز بین دوابرو نگهدارید. در شروع ممکن است نور به صورت یک فلش در یک لحظه ظاهر شود. برای شروع این رویت کافی است و از آن به بعد استعداد توسعه تصویر را ادامه خواهید داد. این تمرین باید زیر نظر استاد انجام شود.

۷ ـ تمرکز بر نقطه بین دو ابرو[1]

این تمرکز که در بیداری اجناچاکرا از عالی‌ترین و موثرترین تمرین‌های در یوگا است اترا شامباهاوی «برومادهیادریشی»[2] نامیده‌اند. شامباهاوی مودرا ملکه تمرین‌های اجناچاکرا است. زیرا این مودرا به شیوا اختصاص دارد و مورد علاقه اوست. آگاهی سه‌گانه در طرح شیوا مانع ساختار خلاقیت و پیشرفتهای ذهنی، روانی و روحی‌اند.

شامباهاوی مودرا باید در وضعیت مراقبه تمرین شود. ستون فقرات و سر مستقیم و صاف باشد. ابتدا به نقطه‌ای در بالای سر تمرکز کنید. آنگاه بدون حرکت سر با چشمهای باز به بالاترین نقطه ممکنه بالای سر ـ دقیقاً نقطهٔ بین دو ابرو، متمرکز شوید. برای متمرکزکردن چشم‌ها به نقطه بین دو ابرو، انگشت شست را در مقابل بینی نگه می‌داریم و دست را می‌کشیم. چشمها باید بر روی انگشت شست کانونی شوند. با پیشرفت چشمها نباید حرکت را تعقیب نمایید. در این وضعیت است که چشمها بر مرکز بین دو ابرو کانونی می‌شوند.

این تمرین را می‌توان در حد توانایی ادامه داد تا وقتی که خستگی در روی عضلات چشمها احساس گردد. سپس چشمها را آزاد کرده و پس از مدت کوتاهی، بدن را ثابت و چشمها را به آرامی ببندید. شامباهاوی مودرا را در ده دور انجام دهید.

شامباهاوی مودرا در جهت دادن ذهن به مرکز «بین دو ابرو» و بیداری طبیعی

---

1 . Shambhavimudra

2 . Brumadhya Drishti

ذهن و قابلیت تمرکز در جهت دادن ذهن در مسیر روحی و افزایش نیروی پرانیک، عمل می‌کند. شامباهاوی مودرا پیش نیاز تمرین‌های بعدی برای بیدار کردن اجنامی باشد. شامباهاوی مودرا باید با کچاری مودرا تؤام گردد.

۸ ـ کچاری مودرا

ك (K H E) به معنی آسان است و چاری CHARYA به معنی شخصی که حرکت می‌کند. این تمرین برای افزایش اثر «شامباهاوی مودرا» داده شده است. منظور از نام این تمرین، این است که چنان حالتی در ذهن ایجاد می‌کند که بدن اختری و بدن احساسی، از بدن فیزیکی جدا می‌شوند و آگاهی در فضای بین سیمای فیزیکی و اختری یعنی آکاشا قرار می‌گیرد. این تمرین باید فقط در رابطه نزدیک با پرتوبخش انجام شود.

روش کار به این صورت است که زبان لوله شده و به عقب تا سق بالایی دهان ،کشیده می‌شود در حالی که در یک وضعیت راحت نشسته‌اید. دندانها را روی هم قرار دهید و دهان را بسته نگه دارید. در کچاری مودرای کامل، در هاتایوگا، زبان را لوله کرده و به قسمتی در برابر فضای بین ابروها در انتهای سق به عقب می‌کشند. برای این تمرین ساده کافی است زبان را لوله کرده و داخل سق و پشت استخوان سق، به عقب به بکشید.

وقتی که زبان به محل عبور بالاتر یعنی به مجرای بینی برسد، یک مایع شیرین از غدد بزاقی ترشح و مزه می‌شود. شخصی که بر اجرای این تکنیک تسلط یابد قادر به انجام تمرین کمباهاک (حبس دم) به هر مدتی که بخواهد می‌باشد. یوگی‌هایی که خودشان را برای روزها و حتی هفته‌ها بدون غذا و هوا زنده نگه می‌دارند به این سطح از مهارت دست یافته‌اند. این مودرا، نکتار راکه در ارتباط به آجناچاکرا است فعال می‌کند. هدف کچاری مودرا برطرف کردن ضعف، بیدارکردن شاکتی کندالینی و محافظت از انرژی های حیاتی است.

مجدداًکچاری را تکرار نمائید. هر دو این تمرین‌ها (شامباهاوی و کچاری) باید تواماً در یکی از حالات مراقبه انجام گردد. برای خاتمه تمرین ابتدا شامباهاوی مودرا و سپس کچاری مودرا را رها کنید.

۹ ـ تنفس متناوب[1]

در این تمرین حرکت تنفس با آگاهی به سمت بالا و پایین انجام می‌شود.

ابتدا شما باید تمرین استحکام روحی یا «وضعیت مجسمه» را انجام دهید.
به محض اینکه شما به نقطه‌ای از ناهوشیاری رسیدید، می‌توانید تنفس آگاهانه از بینی‌ها را شروع کنید. ابتدا احساس کنید نفس از بینی چپ داخل میشود و از بینی سمت راست خارج می‌گردد. بعد از سوراخ سمت راست داخل و از سوراخ سمت چپ خارج و آنگاه آگاهانه جریان رفت و برگشت تنفس را در هر دو بینی باهم انجام دهید. به محض اینکه آگاهی نسبت به تنفس در بینی جا افتاد، کنترل کردن آن را شروع کنید.

تکنیک این است که ذهناً جریان تنفس را در هر دو سوراخ بینی کنترل نمایید. شما باید آگاهانه از بینی سمت چپ، دم را و از بینی سمت راست بازدم را انجام دهید. بعد، از بینی سمت راست، دم را و از بینی سمت چپ بازدم را انجام دهید. این دو عمل باهم یک دور است.

همین عمل را چهار دور انجام می‌دهید و آنگاه دور پنجم تنفس را با هر دو سوراخ بینی عمل می‌کنید. به همین ترتیب تمرین را از شماره ۱۰۰ شروع می‌کنید و ادامه می‌دهید تا به این نحو به صفر برسید.

۱۰۰ ـ دم از بینی چپ، ۱۰۰ ـ بازدم از بینی راست، ۱۰۰ دم از بینی راست، ۱۰۰ ـ بازدم از بینی چپ، ۹۹ ـ دم از بینی چپ، ۹۹ ـ بازدم از بینی راست، ۹۹ ـ دم از بینی راست و ۹۹ ـ بازدم از بینی چپ، تا شماره ۹۵ که دم و بازدم از هر دو بینی.
توجه داشته باشید که عمل دم و بازدم ذهنی انجام می‌گیرد.

---

1 . Anulom Vilom

در شمارش دقت کنید که اشتباه نشود، اگر اشتباهی رخ داد مجدداً از اول شروع کنید برای بیدار کردن آجناچاکرا یک نکته مهم در این تکنیک وجود دارد : وقتی که عمل دم را انجام می‌دهید تمام هوشیاری باید با تنفس از انتهای بینی به مرکز ابرو بالا رود، وقتی که عمل بازدم را انجام می‌دهید تمام هوشیاری باید از مرکز دو ابرو همراه با تنفس به خارج جریان یابد. در واقع آگاهی در محور یک مثلث که راس آن مرکز بین دو ابرو و قاعده آن بالای لب بالایی و دو ضلع آن سوراخهای بینی است دور می‌زند.

حائز اهمیت است که شمارش تنفسها حفظ گردد زیرا تنفس متناوب با (انالوم ویلوم) بدون شماره به قدری قدرتمند است که آگاهیتان بسادگی توسط فضای ناخودآگاه بلعیده می‌شود. هدف از این تمرین فقط اجناچاکرا و نگه داشتن در سطح روحی و یا ناخودآگاه می‌باشد. همچنین در فضای ناخودآگاه، شما در مقابل تاثیرات وسیعی از ذهن ناخودآگاه قرار می‌گیرید. آگاهی از کامل کردن تمرین را از دست می‌دهید. آگاهی از تمرین معمولاً برای توسعه کنترل ذهن و تمرکز بر آجناچاکرا است.

۱۰ ـ ماهامودرا [1]

ماهامودرا تمرینی است که در کتب تانتریک شرح شده است. زمانی که این تمرین انجام می‌شود، انرژی مستقیم به محل اجناچاکرا بین دو ابرو می‌رود.

تکنیک : در وضعیت استاد یا نیلوفر بنشینید، دستها را در وضعیت چین یاگیان مودرا روی زانوها قرار دهید، در موقع تنفس سقوط دم در معده، قفسه سینه را که بالا می‌آید احساس کنید. وقتی ظرفیت دم کامل شد، قفل چانه و قفل عجان را تمرین کنید.

قفل چانه با دستهای کشیده و با بالا آمدن شانه‌ها در حالی که به عقب کشیده شده‌اند و قفل شدن چانه و قفسه سینه (حالت شبیه به قوز) شکل می‌گیرد.

---

1 . Mahamudra

قفل عجان، روی چاکرای مولاداهارا عمل می‌کند، این چاکرا در ناحیه عجان در نقطه‌ای بین بیضه و مخرج قرار می‌گیرد. تمرین، این ناحیه را منقبض می‌کند. با این انقباض روانی اشنا شوید هرچند انقباض فیزیکی شکل می‌گیرد. این حالت کمی بعد از انقباض عجان که با سیستم ارگان جنسی ارتباط دارد، اتفاق می‌افتد.[1]

بعد از انجام هر دو در حد ظرفیت، بازدم را انجام دهید، با این احساس که دم از ناحیه ناف به بالاکشیده می‌شود. همزمان با انجام بانداها تمرکز بین دو ابرو است و احساس یک نقطه فشاری بر مرکز آگنا. تمرین را در حد توانایی با حبس تنفس ادامه دهید و با آگاهی و تمرکز بر روی نقطه بین دو ابرو ذهناً لفظ تریکونی (نام این نقطه) را تکرار نمایید (حداقل سه نوبت). سپس از حالت خارج شوید، برای این کار سر را مستقیم کنید، قفل چانه را رها کنید و بلافاصله قفل عجان را و سپس بازدم را انجام دهید اما تا زمانی که سر مستقیم نشده است بازدم را انجام ندهید.

یادآوری : اشخاصی که به بیماری قلبی و صرع دچار هستند از انجام این تمرین خودداری کنند.

۱۱ ـ نادی شودانا[2]

یک کانال ارتعاشی از ارتعاش ا-م بین دو ابرو المثنای آجناچاکرا وجود دارد. حرکت متناوب تنفس بر این چاکرا موثر است.

روش : ابتدا باید در یک حالت کاملاً آرام و در وضعیت مجسمه بنشینید. بدن باید آگاه و وانهاده باشد. حالت نشستن را برای مدتی زیاد و تا زمانیکه به نقطه بی‌حرکتی و سکون مطلق بدن برسید (این حالت خودش رخ می‌دهد) انجام دهید.

سپس آگاهی را به نقطه بین دو ابرو انتقال دهید، کوشش کنید که ارتعاش موجود در این مرکز را احساس نمائید. اگر موفق نشدید باز هم کوشش کنید و اصرار ورزید تا محل برخورد ارتعاش احساس شود. چنانچه بازهم موفق به احساس

---

۱. *برای تمرین ماهامودرا باید در انجام دو مورد دیگر مهارت یابید. کتاب کلید رهایی (مول باندا) شما را برای انجام صحیح تمرین هدایت می‌کند.*

2 . *Shodhanam*

ارتعاش نشدید، در یک خط مستقیم، آگاهی راکمی به عقب برانید، تقریباً در حدود سمت گوشها، و دوباره آن را جستجو کنید و احساس نمائید. اگر باز هم موفق نشدید، ذهناً ارتعاش نادی را در مرکز فوق تصور کنید و بر آن تمرکز نمائید. تدریجاً حالت خودش را ظاهر می‌کند و شما لرزش را احساس می‌کنید.

وقتی برخورد را احساس کردید و با آن یکی شدید، مانترای ا-م را احساس کنید که با ریتم ارتعاش نادی یکی است، آگاهی را بر این ارتعاش و مانترا برای حداقل ۱۵ دقیقه ادامه دهید. سپس برای تمرین بعدی آماده شوید.[1]

۱۲ - گروچاکرا

گروچاکرا، نیروی مانترا را با نیروی تنفس جفت می‌کند. بنابراین ارتعاش مانترا برای رسوخ کردن در چاکرا راه پیدا می‌کند.

با توجه به تمرینات قبلی نادی شودانا، هنگام دم، آگاهی از مرکز بین دو ابرو به چاکرا می‌رود و در بازدم دم آگاهی به این مرکز برمی‌گردد. تنفس در این تمرین کوتاه و معمولی است.

یک مرتبه احساس می‌کنید که شما با حرکت تنفس روحی به جلو و عقب از مرکز بین دو ابرو به چاکرا می‌رود و در دم آگاهی به این مرکز برمی‌گردد. تنفس کوتاه و معمولی است.

یک مرتبه احساس می‌کنید که شما با حرکت تنفس روحی به جلو و عقب از مرکز بین ابرو و چاکرا و به عکس، یکی شده‌اید و در انجام عمل تنفس شریک هستید. در این زمان می‌توانید ا-م را به تمرین اضافه کنید و جریان تنفس و ریتم آن را با ارتعاش ریتم مانترای ا-م یکی احساس نمائید.

این تمرین، راه جدیدی را برای تنفس ایجاد می‌کند که با راه تنفس اختلاف دارد. تنفس در دستگاه تنفسی در بدن، حرکت ناویژه دارد. در آغاز شما تنفس را با تصور و خیال انجام می‌دهید اما بعد از ادامه تمرین، جریان طبیعی‌اش را کشف خواهید

---

۱. تفاوت این تمرین با تمرین انالوم ویلوم در ذهنی بودن تمرین انالوم ویلوم شمارش تنفس‌ها می‌باشد.

کرد این تمرین تدریجاً بعد از مدتی به صورت یک تجربه واقعی همیشه باقی خواهد ماند.

رفت و آمد مانترای ا-م را به جلو و عقب احساس کنید. سعی کنید که تجربه شما عمیق‌تر شود، یعنی تفکر به این حالت باید به صورت عملی خود به خودی در آید.

۱۳ ـ اجاپاجاپا

برای اینکه از این تمرین نتیجه مطلوب‌تری گرفته شود، سعی کنید که تمرین را زیرنظر معلم یا پرتوبخش انجام دهید. زمانی که شما تمرین را انجام می‌دهید، وضعیت‌های کچاری مودرا و یوجائی پراناپام را تشکیل دهید تا مانترای سوهام در ریتم طبیعی خود قرارگیرد. پس از مدتی تمرین راه تنفس «دم» در ستون فقرات بین مولاداهاراو اجناچاکرا احساس می‌شود. مانترای حرکت تنفس در ستون فقرات «هام» است.[1]

۱۳ ـ مراقبه بر روی مرکز بین دو ابرو

تمرکز بر روی مرکز بین دو ابرو، یکی از تمرینات بسیاری قوی برای بیداری آجنا چاکرا است. این تمرین ساده است ولی شرط اصلی آن آمادگی کامل بدن و ذهن می‌باشد.

تکنیک: در یک حالت مراقبه بنشینید و بدن را ساکن و بی‌حرکت نگاه دارید، تدریجاً سعی کنید تا بدن در فرم «بدن مجسمه‌ای» درآید. در طول تمرین هیچ حرکتی به بدن ندهید.

پس از سکون و بی‌جنبشی کامل بدن، آگاهی را به مرکز بین دو ابرو انتقال دهید.

---

۱. *اجاپا جاپا یکی از مهمترین و سودمندترین تمرینات راجایوگا است. اغلب مردان روحی عمری را با این تمرین سپری می‌کنند.*
برای وقوف از انجام این تمرینات و اثرات مفید آن به کتاب آموزش مراقبه و یا اسرار تمرکز هفدهمین کتاب از مجموعه فرهنگنامه یوگا اثر همین مترجم مراجعه نمائید.

آگاهی را در مرکز بین دو ابرو ثابت و بدون حرکت حفظ کنید. در این مکان شما می‌توانید مافوق بدن قرار گیرید. سعی کنید که ارتعاشات نادی، ارتعاشی بین مرکز دو ابرو را احساس نمائید و در آن غوطه‌ور شوید.

توضیح:

تمرین‌ها برای بیداری چشم سوم که بین اقوام و ملل و فرهنگها و تمدنهای مختلف معمول است بسیار زیاد می‌باشد این سیزده نوع تمرین که بدان اشاره شده است از موثرترین و اصیل‌ترین تمرینات بیداری چشم است که مورد تأیید یوگیهای بزرگ قرار گرفته بدان عمل نموده‌اند.

پرتو جو می‌تواند با آگاهی از این تمرینات یک یا دو تمرین را برگزینند و آنرا تا حصول نتیجه ادامه دهد. لازم به ذکر است که این تمرین‌ها به اختصار بیان شده و هریک از تمرین‌ها ویژگی خودش را دارد و باید با اطلاع کامل از تمام جوانب تمرین و استفاده از معلم ماهر یا پرتوبخش، به ادامه‌تمرین پرداخت. پرتوجو باید برای تکمیل تمرین از کتابهای آموزش‌مراقبه،کندالینی یوگا و اسرار تمرکز استفاده کند.